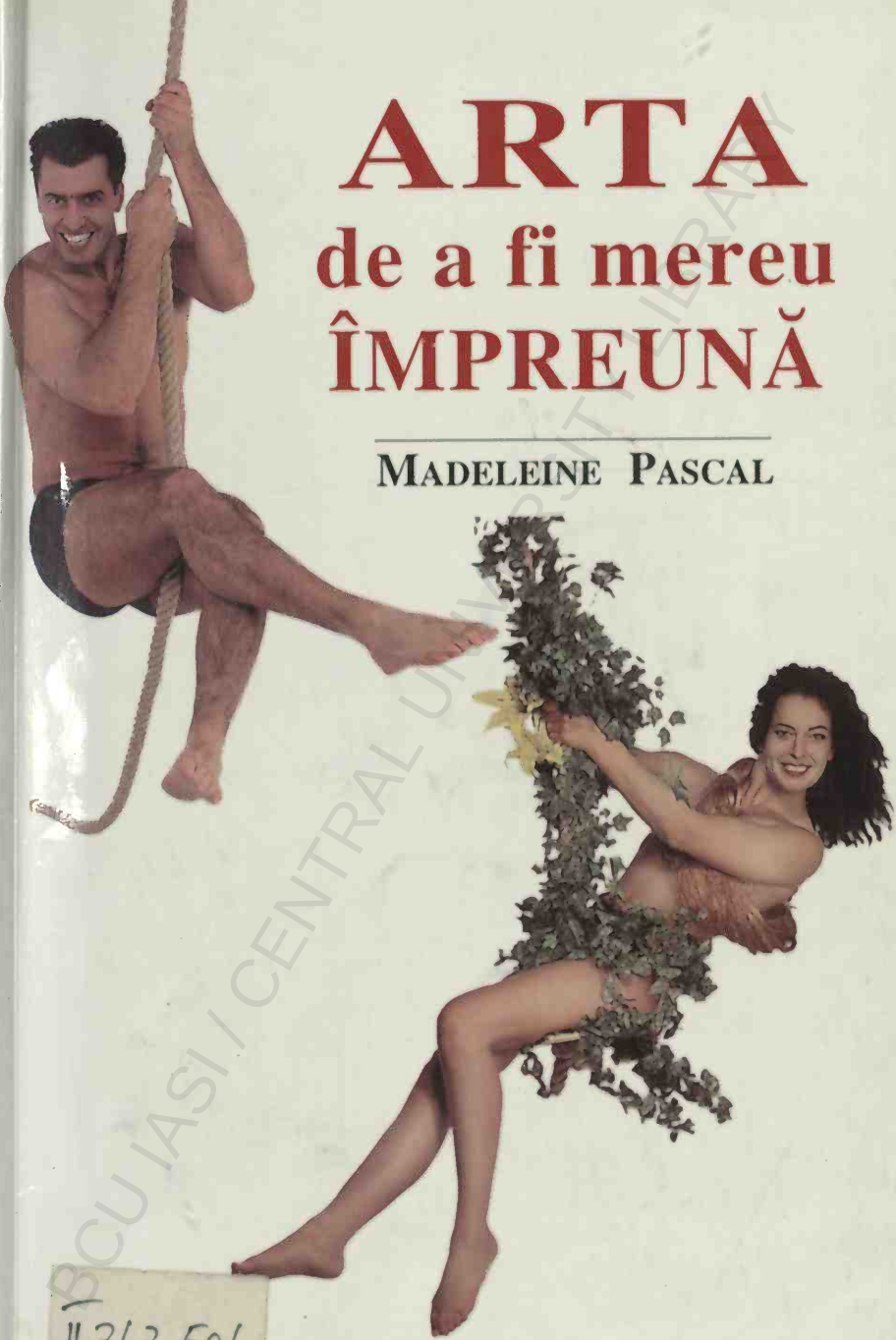
Madeleine Pascal • Arta de a fi mereu împreună

ARTA
de a fi mereu ÎMPREUNĂ

MADELEINE PASCAL



BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

II 343.504

Axel Springer Editură

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 343. 504

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Madeleine Pascal

Arta de a fi mereu împreună

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

© Copyright 2001
Axel Springer Editură S.R.L. (România)

Ediția I

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
PASCAL, MADELEINE
Arta de a fi mereu împreună / Madeleine Pascal
București: Axel Springer, 2001
160 p.; 13 x 20 cm

ISBN 973-85191-1-X

159.922.1

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MADELEINE PASCAL

260512

Arta de a fi mereu împreună

029550
B.C.U. - IASI

ALE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

173.1
159.922.1

606
a Problemele cuplului
x Fructificarea relației de cuplu

Traducere și adaptare: Mihai Alexandru
Redactor: Oana Chiriță
Imagini: George Biriș
Tehnoredactare computerizată: Rodica Nanu

Printed in Romania
grupul dragoprint
fed print sa
O societate Butan Gas
B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, București, ROMÂNIA
Telefon: 335.93.18; 335.97.47
Fax: 337.33.77

28 NOV 2001

CUPRINS

Cuvânt înainte 7

Introducere 15

Capitolul 1. Evoulția relației de cuplu 23

Capitolul 2. Căsnicia nefericită 51

Capitolul 3. Infidelitatea conjugală 61

Capitolul 4. Conflicte pe teme financiare 73

Capitolul 5. Copiii și criza cuplului 89

Capitolul 6. Cum comunicăm 107

Capitolul 7. Despărțirea, un nou început 127

Capitolul 8. Cum ne salvăm cuplul 147

În loc de concluzii 157

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuvânt înainte

„Și a urmat o nuntă care a durat trei zile și trei nopți și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți, și dacă n-au murit, atunci mai trăiesc și astăzi." Multe povești care ne-au legănat copilăria se sfârșesc astfel. Este ceea ce se numește astăzi în mod curent un happy end. Nu este de mirare că basmele se termină așa. Ele prezintă de cele mai multe ori o situație ideală, atât de rar întâlnită în viața reală. Basmele trebuie să se termine astfel, pentru a compensa cumva dezamăgirile și frustrările de care inevitabil avem parte în viața de zi cu zi. Avem de-a face cu o necesitate la fel de veche ca omenirea, anume necesitatea de a fi fericiți, și nu numai atât, ci de-a fi fericiți împreună cu cineva anume, cu care să împărțim bucuriile și supărările până la sfârșitul vieții noastre.

Desigur, prin structura noastră sufletească, influențată decisiv și de mediul cultural din care provenim, suntem în căutarea perechii noastre, în credința că acolo, undeva există cineva născut anume pentru noi. Suntem convinși că, odată ce am întâlnit acea persoană, vom creea, împreună o sferă perfectă, cuplul desăvârșit, la adăpost de toate vicisitudinile.

Dar să privim puțin în urmă. De câte ori nu ni s-a întâmplat deja să fim convinși că am găsit ceea ce căutam? De câte ori n-am fost fericiți timp de o săptămână, o lună, un an sau mai mulți, pentru ca apoi, într-o bună zi, să ne dăm seama că ne-am înșelat. Desigur, după fiecare asemenea experiență mai învățăm ceva, vom ști de ce să ne ferim pe viitor, vom ști mai bine ce căutăm de fapt. Ceea ce nu înseamnă însă că după câteva relații nereușite suntem într-adevăr vaccinați împotriva eșecului. Fiecare relație nouă implică date și situații cu totul noi, cu care nu ne-am confruntat până atunci.

Nu mai este nevoie să insistăm asupra faptului că desfacerea unei căsnicii sau a unei relații mai îndelungate este de cele mai multe ori un proces extrem de dureros. Ne dorim ca lucrurile să se fi petrecut altfel. Poate dura foarte mult până când vom reuși să ne recăpătăm seninătatea sau să revenim la normalitate.

Vom încerca să demonstrăm în această carte că există modalități care ne pot ajuta să ieșim dintr-un asemenea impas. Nu este inevitabil ca o relație tensionată să scape de sub control. Dacă ne aflăm în stadiul traumatic care însoțește adesea sfârșitul unei relații, putem cu ajutorul acestei cărți să clarificăm anumite neînțelegeri și să ne canalizăm sentimentele de supărare în mod constructiv. Este posibil să creăm în ciuda divorțului o bază de înțelegere cu fostul partener, pentru a putea păstra o relație amiabilă, lucru foarte important atnci când la mijloc se află copiii. Există modalități de a ne ușura existența după o despărțire, chiar și atunci când fostul parte-

ner nu este cooperant în acest sens. Trebuie să găsim soluții care să ne ușureze depășirea efectelor emoționale și practice inerente despărțirii. Trebuie însă să avem răbdare, înțelegere și, mai înainte de toate, să vrem cu adevărat acest lucru. Vă vom arăta cum putem rezolva anumite probleme, păstrându-ne respectul unul pentru celălalt. Vă vom furniza informațiile de care aveți nevoie pentru a rezolva conflictele și să ajungeți la o înțelegere reciprocă mai bună. Desigur, nu putem oferi soluții universal valabile și metode infailibile, ci o paletă de opțiuni cu care să puteți opera când viața de cuplu nu mai este cum ar trebui să fie.

Din cauza lipsei de experiență în domeniu ne este foare greu să ne descurcăm în haosul și labirintul de probleme ale unei căsnicii sau al unei relații îndelungate care se destramă. Un asemenea proces are efecte traumatice și dacă nu găsim o cale de ieșire, atunci putem fi chinuiți ani de zile de emoții contradictorii și remușcări. Există însă posibilitatea de a evita efectele negative, ba chiar mai mult, de a scoate la suprafață laturile pozitive ale unei despărțiri, care ne sunt pentru moment ascunse privirilor. Aceasta va avea urmări benefice atât asupra noastră, adică a partenerilor care se despart, cât și asupra copiilor, care au poate chiar mai multe motive de suferință după divorțul părinților. Citind această carte, vom reuși să depășim emoții precum mânia, remușcările, amărăciunea și sentimentul de abandon, poate chiar vom păstra mintea limpede, pentru a putea lua hotărâri la rece și în ultimă instanță, putem economisi chiar și mijloace materiale.

Însă, mare atenție! Orgoliul nostru, nesiguranța, capacitatea noastră de a privi lucrurile dintr-un alt punct de vedere vor fi puse la grea încercare. Pare greu, mai ales la început, să transpunem în practică sfaturile din această carte. A privi cu detașare criza unei relații solicită mai mult de cât am fi tentați să credem răbdarea noastră, tactul, capacitatea de a ierta. Poate îi vom contraria prin comportamentul nostru pe cei din jur, cunoștințe, poate chiar pe partenerul nostru. Poate vom analiza pentru prima oară cu adevărat, în profunzime relația aflată în impas. Poate ne vom pune pentru prima oară întrebarea ce așteptăm de la viață, ce am așteptat de la partenerul nostru și ce a așteptat acesta de la noi. Ne vom întreba poate și dacă merită toată osteneala, mai ales dacă încercările noastre de a comunica sunt ignorate. Dacă vom constata că am avut același tip de probleme și în relațiile anterioare, această revelație va fi foarte dureroasă.

În ciuda ratei ridicate a divorțurilor, căsătoriile se încheie în continuare în același ritm ca și înainte. În Statele Unite, 50 la sută dintre căsnicii sfârșesc la tribunal. Perechile care trăiesc împreună fără acte se despart în aceeași proporție, chiar dacă există și copii la mijloc. Numărul perechilor care trăiesc împreună fără să fi legalizat conviețuirea este în continuă creștere, în majoritatea țărilor din Europa și America de Nord, dar este greu de evaluat statistic. În Suedia, de exemplu, 50 la sută dintre copii se nasc în afara căsătoriei, în Marea Britanie, Franța, Germania și Austria, între 33 și 25 la sută. Multe din aceste legături durează chiar mai puțin decât căsniciile, fie

desfăcându-se, fie sfârșind într-o căsnicie „cu acte în regulă". De ce a apărut această tendință? Progresiva emancipare a femeii, începând cu cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea, a dus la cea mai înaltă rată a divorțurilor, atinsă după cel de-al Doilea Război Mondial. Războiul a contribuit mult la creșterea rolului femeii în societate, prin schimbarea viziunii oamenilor asupra vieții.

Cercetări efectuate în Statele Unite au relevat interdependența între ascensiunea profesională a femeilor și creșterea ratei divorțurilor. Acesta este fără îndoială un factor determinant, dar nu singurul. Femeile, cu copii sau fără, nu mai trebuie să renunțe la o carieră. Mișcarea feministă a contribuit mult la aceasta, femeile au devenit mai independente, prin activitatea lor profesională au ieșit din izolare, au termeni de comparație pentru viața lor personală. Acum, ele sunt mai capabile să aprecieze dacă o relație are sau nu conținut. Sunt mult mai bine pregătite să ducă o viață așa cum le place, care să aibă în primul rând pentru ele un sens. Și femeile chiar fac acest lucru. Un studiu efectuat în Marea Britanie și America de Nord a relevat că aproape două treimi din acțiunile de divorț sunt înaintate de femei.

Teama pe care cei mai mulți o încercăm în fața unei despărțiri nu este atât teama de a ne confrunta cu o situație cu totul nouă, cât teama că lucrurile scapă de sub control. Ne place să credem că avem controlul asupra vieții noastre. De aceea, în momentul în care intervine neprevăzutul, suntem paralizați. Apoi intrăm în angrenajul divorțului și

suntem confruntați cu o mașinărie care determină toată latura juridică a despărțirii dintre doi oameni. Ne simțim cu atât mai nepregătiți și mai vulnerabili. În ultimul timp s-au înregistrat însă și în acest sens progrese notabile. Avocații nu mai asmut părțile una împotriva celeilalte ci caută mai degrabă soluții amiabile, care să nu dea loc la resentimente ce ar putea dura o viață. Mulți avocați au astăzi rolul de mediator, căutând să reducă amestecul juridicului în viața personală la minimul posibil.

Despărțirea este o experiență complexă – cu atât mai mult cu cât sunt și copii la mijloc. Orice s-ar spune, despărțirea ne marchează profund și determină schimbări majore în modul nostru de viață, în personalitatea noastră. Suntem adesea înclinați să considerăm o asemenea schimbare ca fiind o catastrofă. Dar nu trebuie neapărat să ne cramponăm de acest punct de vedere negativ. În această carte vom găsi destule soluții pentru a trece prin acest eveniment, fără îndoială traumatic, cât mai puțin afectați. Vom sublinia în repetate rânduri că schimbarea aceasta este un proces normal și de aceea trebuie să avem tăria de a lua câteva decizii care pot părea dificile sau dureroase. Este un punct de cotitură care reclamă curajul de a identifica toate cauzele problemelor, pentru a le putea evita într-o eventuală relație viitoare. Cei care repetă aceleași erori în relații viitoare, demonstrează că nu au fost capabili să învețe nimic. Este nevoie de foarte mult curaj pentru a recunoaște acest lucru. Un cu totul altfel de curaj trebuie să avem pentru a recunoaște că o relație nu are nici un fel de perspective și că trebuie abandonată. Sunt de-

cizii greu de luat, dar sunt necesare, vitale chiar. Circumstanțele unei despărțiri implică și un mesaj pentru noi, ne semnalizează capacitatea noastră de a intra într-o realație strânsă cu o altă persoană. Despărțirea ne poate oferi posibilitatea unei introspecții, din care putem afla multe despre noi înșine. Unii consideră sfârșitul unei căsnicii ca fiind un fel de boală degenerativă și, sub anumite aspecte, asta și este. Este perioada în care latura noastră emoțională și irațională preia controlul asupra noastră, influențându-ne toate acțiunile. După cu spuneam, într-o asemenea fază are loc un proces de transformare. Îl putem sprijini sau ignora. Este alegerea fiecăruia dintre noi. Dacă însă traversăm în mod conștient aceste transformări, putem trage mari foloase, ajungând să ne cunoaștem mai bine.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Cum și de ce ne îndrăgostim?

Atunci când ne îndrăgostim de cineva, cea mai puternică senzație este că acel om ne „completează". Nutrim sentimentul că avem nevoie de acea persoană. Necesitatea de a avea lângă noi pe cineva poate fi foarte puternică și spune foarte multe despre calitățile noastre și despre ceea ce admirăm la celălalt. Spune foarte multe și despre ceea ce am învățat sau nu în adolescența noastră. În acea perioadă învățăm foarte multe din relația de cuplu a părinților noștri, a rudelor, a cunoscuților și acumularea acestor informații face parte din procesul nostru de maturizare. Însă acele aspecte ale personalității noastre pe care nu putem sau suntem împiedicați să ni le dezvoltăm în copilărie și adolescență, cum ar fi independența sau conștiința de sine, rămân într-un stadiu imatur. Este posibil să ne simțim mai târziu atrași de persoane de la care putem învăța aceste aspecte insuficient dezvoltate la noi.

De multe ori, personalitatea reală se ascunde în spatele imaginii pe care o avem despre persoana de care

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

ne îndrăgostim – cât suntem îndrăgostiți, nu avem cum s-o vedem. Abia într-o relație profundă și încărcată de responsabilități, adevărata personalitate iese la suprafață. Revelarea adevăratei personalități a partenerului este un proces îndelungat, poate dura câteva luni sau chiar mulți ani. Depinde de cât de maturi sunt cei doi parteneri la începutul relației lor și de ceea ce se află ascuns în adâncul lor. Este uneori posibil ca adevărata personalitate să nu iasă niciodată la iveală. Într-o legătură foarte strânsă, doi oameni se pot influența reciproc la nivel inconștient, fiecare dezvoltându-și astfel calitățile rămase neevoluate. Convietuind, cei doi parteneri pot să învețe unul de la celălalt tipare comportamentale aflate în afara propriului univers de experiențe. Astel își vor dezvolta armonios propria personalitate. Așa ar trebui să arate o relație sănătoasă. Nimeni nu se poate dezvolta în mod liber și nu poate avea o viață împlinită dacă nu este înțeles de o altă persoană.

În toate relațiile noastre căutăm desăvârșirea. Există însă limite. Dacă se întâlnesc doi oameni care și-au dezvoltat cam în același grad propria personalitate, este foarte probabil că își vor construi o relație bazată pe complementaritate. O asemenea relație este de obicei una de durată. Dacă însă cei doi parteneri sunt foarte polarizați din punct de vedere psihologic, atunci ei sunt probabil prea diferiți pentru ca relația să dureze prea mult timp. În asemenea relații de cuplu, cei doi parteneri simt o atracție puternică unul față de celălalt. Fiecare dintre cei doi se află sub „vraja" celuilalt, fiindcă fațetele insuficient dezvoltate ale personalității unuia se regăsesc cu atât mai

pregnant la celălalt. Atracția reciprocă poate fi atât de puternică, încât cei doi nu mai pot concepe să trăiască unul fără celălalt, lucru care face ca o despărțire să fie imposibiliă, chiar dacă aceasta ar fi singura soluție pentru conflictele lor. Cauza este simplă: fără celălalt, fiecare se simte doar o jumătate de om. Aceasta este baza celor mai multe povești de dragoste cu final tragic.

Fred, mecanic de întreținere la un garaj din Philadelphia și Shelly, asistentă medicală, s-au cunoscut în concediu. A fost ceea ce se numește dragoste la prima vedere, astfel încât au hotărât să se căsătorească. Atracția fizică dintre ei era foarte mare și au crezut că acest lucru este suficient pentru ca o relație de cuplu să funcționeze. După doar câteva săptămâni de conviețuire, fiecare avea să-i reproșeze celuilalt probleme de comportament. Shelly, o femeie energică și foarte dinamică îi reproșa lui Fred că ar fi prea delăsător. Avea tot mai mult senzația că acesta nu era capabil să ia o hotărâre clară privind viitorul relației lor și că, odată venit acasă de la lucru, nu făcea altceva decât să-și ia un o rezervă confortabilă de bere și să comute pe rând toate canalele cu sport, la televizor. Pe de altă parte, Fred considera că Shelly este prea autoritară. Nu numai că ea lua toate deciziile privind viața în doi, dar lui i se părea că Shelly lua și hotărâri în probleme care îl priveau exclusiv pe el.

Un alt aspect demn de luat în considerare într-o relație de cuplu este atunci când unul dintre parteneri preia și

rolul de părinte – în cazul nostru, Shelly. Această stare de fapt generează nemulțumiri majore. Este foarte ușor să creștem cu anumite valori ce ne-au fost inoculate și cu o imagine proprie asupra noastră. Când aceste valori și această imagine sunt puse la încercare, avem posibilitatea de a ne schimba. O căsnicie constituie cea mai puternică porvocare în acest sens, deoarece bărbații și femeile au un mod diferit de a reacționa la schimbări. Putem afirma cu certitudine că femeile sunt în general mult mai maleabile și mai adaptabile decât bărbații, deoarece trec printr-o sumedenie de schimbări, încă din fragedă tinerețe. O fată devine femeie nu după primul contact sexual, cum ne place să credem, ci din momentul în care organismul ei este pregătit pentru a fi mamă. Schimbările care au loc la pubertate sunt de asemenea mult mai evidente decât la băieți, și îi dau mult mai mult de furcă. Atunci când se căsătorește, ea își schimbă numele și apoi devine mamă. Când copiii au crescut, rolul ei ca mamă scade și trebuie din nou să facă față unei schimbări. Vine apoi menopauza cu tot lanțul ei de transformări. Iată deci că întreaga viață a femeii stă sub semnul schimbării, al transformării. Adstfel, ea învață de timpuriu să se descurce oricând apare o modificare în viața ei. Prin structura sa psihică, ea este mult mai flexibilă și din punct de vedere emoțional decât un bărbat. Bărbații, odată trecută vârsta pubertății, „încremenesc" într-o stare care ține până la sfârșitul vieții, inclusiv din punct de vedere emoțional. Mai mult, de obicei, bărbatul nu observă schimbările prin care trece femeia de lângă el, sau tinde să le minimalizeze. Într-un

târziu, femeia își va depăși partenerul, atât din punct de vedere emoțional cât și intelectual, și îl va părăsi pentru că nu mai poate să găsească aceeași „lungime de undă" cu el. Un bărbat nu-și va pune întrebarea de ce s-a schimbat relația lor, nici ce se întâmplă cu viața lui, ci va încerca să dea vina fie pe partenera lui, fie pe altcineva, sau va încerca să nu-și facă nici un fel de probleme.

Nu putem depăși discrepanțele de personalitate decât învățând unul de la celălalt. Trebuie deci, înainte de toate, să știm să comunicăm, să fim dispuși să ne împărtășim unul altuia gânduri și emoții fără a ne teme că ne facem de râs. Și mai trebuie să fim dispuși să învățăm mereu câte ceva nou despre noi. Pentru că, oricât am vrea să credem asta, despre noi înșine știm întotdeauna prea puțin.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 1

Evoluția relației de cuplu

BCU CLUJ / UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Cât de bine ne cunoaştem partenerul

Acumulând experienţa diferitelor evenimente şi situaţii din care se compune existenţa noastră, ne modificăm în timp modul de a gândi, de a percepe faptele, opţiunile, încrederea în forţele proprii, capacitatea afectivă. Iată de ce este lumea atât de interesantă şi de surprinzătoare! Ne comportăm diferit faţă de persoanele din anturajul nostru, iar acest comportament derivă în mare măsură din modul în care ne-am petrecut copilăria. O persoană care a crescut într-o atmosferă veselă, optimistă, care a avut parte de afecţiune şi ocrotire din partea familiei, îşi va căuta în mod normal o pereche dotată cu simţul umorului şi cu siguranţă de sine, oricât de diferite ar fi cele două personalităţi. Acest cuplu se va baza pe o relaţie constructivă pentru ambii parteneri. Dimpotrivă, cine a dus o copilărie tristă, lipsită de afecţiune, marcată de asprime, de-a lungul căreia i s-a refuzat recunoaşterea talentului şi manifestarea liberă a personalităţii, va deveni ca adult o persoană timidă, necomunicativă, căreia îi va fi greu să-şi clădească o relaţie de cuplu stabilă şi benefică, dacă nu va căuta să-şi corecteze tarele precum neîncrederea în sine şi în ceilalţi.

Majoritatea dintre noi provenim din medii aflate undeva între aceste două extreme, ceea ce nu înseamnă că nu avem datoria de a ne modela personalitatea. Există familii în care s-a manifestat concomitent iubire și ură, unul dintre părinți acordându-le copiilor dragoste și atenție, celălalt tratându-i cu răceală și indiferență. În unele familii, problemele se discută în mod deschis, iar copiilor li se cere părerea, participarea. În altele, cei mici sunt ținuți departe de anumite aspecte și situații, iar discuțiile se poartă de către adulți, cu ușile închise. Un alt aspect relevant constă din gradul diferit de instruire pe care îl primim de la părinți. Din tot acest complex de împrejurări se formează zestrea noastră de cunoștințe și experiențe cu care pătrundem în viața de adult și pe care va trebui s-o utilizăm și s-o îmbogățim. Astfel, până la un moment dat, ne putem considera câștigători sau perdanți la loteria destinului, dar să nu uităm că fiecare dintre noi are calități cu totul speciale, ce sunt stimulate pe măsură ce acumulăm experiență de viață.

Călătorind prin viață cu bagajul propriu de calități și slăbiciuni, nu le dezvăluim semenilor decât anumite fațete ale personalității noastre. Să luăm de pildă cazul a doi tineri din Long Island, foști colegi de liceu, chiar de bancă.

Jenny e cunoscută drept o fată jovială, optimistă, care nu se lasă doborâtă de grija zilei de mâine. E foarte simpatizată, are câte o vorbă bună pentru fiecare. Se știe că Mike e un tânăr introvertit, cam tăcut și morocănos, care fuge de aglomerația și veselia zgomotoasă a discotecilor

și petrecerilor. E modelul tipic al „șoarecelui de bibliotecă". Dar, stupoare: deși toți cunoscuții se așteptau ca Jenny cea optimistă să formeze un cuplu de invidiat cu Mike cel sensibil și neînțeles, lucrurile s-au petrecut cu totul altfel. Jenny s-a îndrăgostit până peste cap de un bărbat suficient, superficial, cu un comportament destul de dur, lipsit de orice urmă de afectivitate. Ea suferă enorm din pricina acestei relații, și-a pierdut din optimismul ce o caracteriza și traversează adesea stări depresive. Mike în schimb, s-a însurat cu o fostă colegă de liceu cu care nu avusese nici o tangență în vremea școlii. Nici nu ar fi avut cum, ea fiind pe atunci o fată preocupată mai mult de flirturi, bârfe și modă, decât de studii și viitor profesional. Dar căsătoria lor merge strună, iar Mike a devenit un om comunicativ, ba chiar mucalit.

Iată așadar că personalitatea noastră este una complexă și contradictorie, dându-le de furcă psihologilor și psihiatrilor. Doar ei ar putea explica într-o oarecare măsură, în urma unor investigații aprofundate, de ce evoluăm așa cu evoluăm, de ce ne simțim atrași de o persoană sau de alta. Asta nu înseamnă că noi înșine suntem lipsiți de posibilitatea de a controla acest proces. Important este modul în care răspundem la întrebarea „sunt mulțumit cu ceea ce sunt?" Cu alte cuvinte, ne acceptăm cu resemnare tarele și slăbiciunile moștenite din copilărie sau ne străduim să le estompăm? Aceeași întrebare se poate extinde și la nivelul cuplului. Exemplele pot fi nenumărate. „Accept instabilitatea afectivă a iubitei și implicit riscul de a fi

înșelat?" „Accept lenea incurabilă a soțului meu, sunt oare pregătită să fac față riscului de a-l întreține pentru tot restul vieții?" „Accept singurătatea?"

Motivele pentru care suntem atrași de o anumită persoană de sex opus sunt multiple și foarte variate. Poate fi vorba despre aspectul fizic fermecător, un comportament original, un dezvoltat simț al umorului, aerul familiar pe care ni-l sugerează cineva care provine probabil dintr-un mediu similar cu al nostru. Poate fi, dimpotrivă, o persoană cu totul diferită de noi, care ne incită s-o „descifrăm". Alegerea partenerului are adesea la bază o combinație între nevoia de stabilitate afectivă și materială, îmbunătățirea statutului social și nu în ultimul rând, dorința de împlinire pe plan sexual.

Există situații speciale în modul cum se formează un cuplu: unii consideră că destinul a hotărât pentru ei, aducându-le în cale jumătatea sortită; la baza acestui raționament se află adesea lipsa de încredere în sine și, implicit, teama de a respinge o ocazie ivită „pe tavă". Alții sunt nevoiți, datorită anumitor împrejurări, să se oprească asupra unei așa-numite „partide", o căsătorie avantajoasă din punct de vedere material sau/și social.

În astfel de cazuri, deși alegerea nu are loc pe baza compatibilității dintre cele două personalități, relația poate fi una durabilă, dacă cei doi parteneri au aceleași priorități (dorința de a-și întemeia un cămin, de a avea copii, nevoia de afecțiune) și sunt în aceeași măsură dispuși să întreprindă eforturi și sacrificii pentru a atinge aceste obiective.

„De fapt, reușita oricărei relații presupune eforturi și sacrificii, care nu sunt altceva decât posibilități de a evolua. Suntem nevoiți să trecem prin situații deosebite, experimentăm stări de bucurie, exaltare, mândrie, de teamă, nesiguranță și suferință. Din toate acestea putem învăța, ne putem dezvolta mai departe. Suferința din care nu tragem învățăminte este inutilă, la fel și greșelile repetate. Să luăm un exemplu des întâlnit în acest sens.

Barbara s-a măritat de foarte tânără cu Charlie. Căsnicia lor nereușită a fost marcată de neînțelegeri și certuri din ce în ce mai dese. Pe măsură ce Charlie devenea un băutor tot mai împătimit, certurile degenerau tot mai des în scene violente. După un calvar care a durat cinci ani, Barbara a divorțat. Acum este prietenă cu Joe. La inițiativa lui, au discutat despre eventualitatea unui trai în comun, dar Barbara a evitat deocamdată să se implice decisiv în această legătură. I-a explicat lui Joe că are nevoie de timp și de o cunoaștere mult mai aprofundată a noului ei partener. Chiar dacă a înțeles în parte punctul ei de vedere, Joe s-a simți lezat și a intrat în alertă. Ca urmare, a început să-i facă vizite neanunțate și reproșuri voalate. Astfel, relația a devenit tensionată. Deși nutrește afecțiune pentru Joe și are încredere în el, Barbara se află acum într-o dilemă în ceea ce privește succesul relației lor. Pe de o parte, se teme de repetarea unui eșec sentimental, pe de alta, nu vrea să-l piardă pe Joe. Pentru el, această așteptare este o probă de foc. Dacă va avea înțelegerea și răbdarea necesară să aștepte

și să-și încurajeze iubita în sensul unei decizii favorabile, șansele unei realții reușite sunt maxime. Dacă va continua să o preseze prin reproșuri și vizite inopinate, o va „ajuta" să renunțe la legătura lor.

Într-adevăr, unul dintre cele mai dureroase evenimente este despărțirea de partener, mai ales când e vorba despre un trecut comun îndelungat. Dar durerea e necesară, ea semnalându-ne că este momentul să ne schimbăm, să renunțăm la un anumit mod de gândire și comportament și să adoptăm un altul, în propriul nostru avantaj, conform necesității de a evolua.

2. Aspecte psihologice

Viața oamenilor se poate modifica în funcție de experiențe negative sau pozitive. Propriile noastre greșeli, lovituri ale destinului și chiar bolile ne oferă posibilitatea să ne dezvoltăm și să ne schimbăm. Și din suferință putem trage învățăminte. Altfel riscăm să repetăm aceleși greșeli. Este edificator exemplul femeii care s-a căsătorit de trei ori, și de fiecare dată a dat peste un alcoolic violent.

În orice relație de cuplu sunt implicate ambele jumătăți ale psihicului nostru - conștientul și subconștientul - astfel încât, de fapt, într-un cuplu conviețuiesc patru „per-

soane" și nu doar două. Descoperirea părții inconștiente a ființei noastre, asupra căreia nu deținem controlul, îi aparține lui Sigmund Freud și datează de la începutul acestui secol. Este probabil una dintre cele mai importante descoperiri din epoca modernă. Munca de pionierat a lui Freud a fost preluată de mulți contemporani, printre care și psihiatrul și sociologul elvețian Carl Gustav Jung, care i-a fost o vreme colaborator. În 1912, acesta se distanțează de Freud, care dezvoltase teoria conform căreia toate acțiunile omenești sunt determinate de sexualitate, îndeosebi de incest. Opinia lui Jung era că există și alți factori cel puțin la fel de importanți și, până la moartea sa, survenită în 1961, a efectuat numeroase cercetări și experimente în această direcție.

Jung este de părere că evenimentele care ne influențează existența de zi cu zi exprimă în exterior ceea ce se petrece în psihicul nostru. Dacă, de exemplu, suntem imobilizați la pat de o boală, conștient sau nu ne vom lua timpul să facem un bilanț al vieții de până acum, sau vom reflecta în liniște la o problemă care ne preocupă de mult și pentru care nu am avut niciodată timp.

Schimbările necesare din viața noastră sunt și de natură practică. Ele pot fi generate de o experiență șocantă, de un accident, de o problemă de sănătate. Un om de afaceri cu o viață profesională trepidantă, care a suferit un atac cerebral, poate în urma acestuia să mai domolească puțin ritmul și să se dedice și unui hobby. Un om indolent poate deveni mai atent cu cei din jur în urma unei experiențe edificatoare.

Trebuie să fim conștienți de faptul că suntem ființe mult mai complexe decât credem sau am fost învățați să fim, și că deținem în foarte mică măsură controlul asupra vieții noastre. Una dintre cauzele care ne împiedică să fim pe deplin conștienți da acest lucru este educația noastră. Atât băieții, cât și fetele sunt antrenați să joace anumite roluri tipice.

Ni se inoculează tipare comportamentale care nu permit ca individualitaea noastră să se dezvolte pe deplin. Clișee sexuale au contaminat relația sănătoasă dintre femeie și bărbat. Deși emanciparea femeilor a făcut pași atât de importanți în ultima sută de ani – unele feministe radicale propunând chiar răsturnarea tiraniei masculine prin instaurarea unei dominații feminine – totuși foarte mulți bărbați au în continuare un sentiment de superioritate față de sexul numit „slab".

Într-un cuplu, complementaritatea este un factor important. Toți creștem cu lacune în bagajul nostru psihologic. Într-o căsnicie care funcționează bine, fiecare partener îl poate ajuta pe celălalt să-și exprime o parte sau toate acele calități care nu corespund modului în care percepem rolul nostru. Un cuplu care a înțeles că trebuie să se detașeze de aceste roluri-clișeu poate să se ajute reciproc în cultivarea acestor calități latente. Se întâmplă însă ca unele cupluri să nu fie complementare, ci polarizate. Asta înseamnă că o anumită calitate este hiperdezvoltată la unul dintre ei, în schimb la celălalt lipsește cu desăvârșire.

Sarah și Ben s-au căsătorit devreme, când abia împliniseră 20 de ani. Sarah era o tânără deosebit de atrăgătoare, iar Ben fusese visul tuturor fetelor din micul orășel în care trăia. Între ben și Sarah, atracția fizică era foarte mare, iar viața lor sexuală era la înălțime. Însă în orice altă activitate comună ajungeau foarte repede să se certe. Ori de câte ori întreprindeau ceva împreună, săreau scântei.

Au sfârșit prin a divorța. În decursul procesului, li s-a revelat motivul adevărat al despărțirii lor. Ben era un gânditor, totul la el trecea prin cap, era filtrat de rațiune nefiind capabil să înțeleagă în mod rațional sentimentele nevestei sale. Sarah, la rândul ei, nu se bucurase de o instruire prea temeinică, fiind un om prin excelență emoțional. Izbucnirile ei, iraționale, instinctive, nu puteau rezista devastatorului mecanism al logicii lui Ben.

Acest caz ne mai atrage atenția asupra unui fapt. Există trei domenii în noi, care trebuie să funcționeze în armonie unul față de celălalt, pentru a putea duce o viață echilibrată. Fiecare dintre noi are unul din aceste domenii mai accentuat decât celelalte două. Trebuie să ne străduim însă să le luăm în seamă și pe celelalte două. Cele trei domenii constau din fizic, emoții și intelect.

Aceste trei laturi ale ființei se află în fiecare dintre noi. Cu corpul nostru explorăm lumea și ne putem apropia de alții. Emoțiile ne permit să „gustăm" experiențele, să comunicăm nonverbal, iar intelectul pune experiențele noastre într-un context rațional și ne conduce.

Jung era de părere că omul modern s-a despărțit de latura instinctuală a ființei sale, aceasta fiind cauza a numeroase probleme, atât în plan personal cât și în cadrul colectivității. Cercetările sale au scos la iveală modele comportamentale diferite. El a fost acela care a impus termenii de introvertire și extrovertire. Noi știm că un om extrovertit este comunicativ, direct și dechis, la fel cum un introvertit este în mod necesar dificil, ținând totul închis în sine, un om ce își cântărește atent fiecare acțiune. Aceasta este o simplificare populară a teoriei lui Jung. El se referea la felul cum receptează un individ viața. Extrovertit este cel care își asumă cu totul lumea înconjurătoare, care încearcă să o înțeleagă așa cum este ea, chiar dacă uneori aceasta îl poate surprinde. Nu-și face păreri despre sine însuși, ci acceptă părerea majorității. Introvertitul evaluează experiențele proprii și reflectează asupra lor. Pentru el, lumea adevărată este undeva dincolo, de aparențe. El se încrede mai mult în opiinile sale decât în părerile altora. Un individ este ori predominant introvertit, ori predominant extrovertit, combinând aceste două calități în funcție de ceea ce face, oscilând între una și cealaltă. Un om liniștit și meditativ poate deveni punctul de atracție la o petrecere, după ce a băut puțin alcool. În acele momente, latura sa extrovertitiă a preluat controlul.

Jung a identificat patru moduri de abordare și evaluare a vieții cotidiene, pe care el le-a numit funcții. Ele sunt parte integrantă a temperamentului nostru, modelate conform experiențelor noastre. În fiecare dintre noi, una din-

tre funcții este mai dezvoltată decât celelalte trei, devenind astfel funcția dominantă. Cele patru funcții sunt gândirea, emoția, percepția și intuiția.

Un om care are ca funcție principală gândirea este înclinat să rezolve totul în plan logic. Problemele la care nu găsește un răspuns logic îl neliniștesc. Când este vorba de sentimente, nu se descurcă. Tipul emoțional este familiarizat cu lumea sa emoțională și poate să înțeleagă mai ușor sentimentele altor oameni. Gândirea logică îi repugnă, fiind convins că viața nu decurge în linii clar stabilite. Tipul perceptiv iubește rutina. El se simte foarte bine, când viața este așa cu o știe el. Nu își pune întrebări fundamentale și nu are îndoieli. Indivizii care au ca funcție dominantă intuiția acționază instinctiv. Au adesea darul de a ști exact ce să facă într-o situație dată. Aceștia detestă însă rutina. Dacă ceea ce au de făcut implică mai multă muncă, vor da numai un prim impuls, apoi vor renunța.

Jung a demonstrat că cele patru funcții formează două perechi antagonice: gândirea formează pereche cu emoția, iar percepția cu intuiția. În fiecare din aceste perechi, una dintre funcții va domina în detrimentul celeilalte, care va rămâne inconștientă și, prin urmare inaccesibilă, până în momentul în care vom încerca în mod conștient să creăm un echilibru între ele. Unui individ dominat de gândire îi va fi foarte dificil să se descurce într-o situație în care este nevoie de emoții, cum ar fi de exemplu dragostea.

Lui Jung i s-a mai confirmat și o teorie mai veche, anume că fiecare dintre noi avem o latură masculină și

una feminină. La bărbați, instinctul masculin este de obicei mai puternic. Specifice sunt instinctul primar, agresivitatea, gândirea rațională și necesitatea unui țel. Femeile se identifică îndeobște cu instinctul feminin, adică nevoia de a crește copii, receptivitate la problemele altora, adaptabilitate și o gândire mai degrabă intuitivă decât rațională. Instinctele masculine ale bărbatului sunt parte integrantă din eul său, în timp ce latura sa feminină, numită de Jung anima, este inconștientă. Latura feminină a unui bărbat înglobează tandrețea, simțul ocrotitor și sentimente puternice, pe care trebuie să și le dezvolte singur, pentru a deveni o personalitate completă. La fel, femeile sunt de obicei conștiente de latura lor feminină, în timp ce latura lor masculină, numită de Jung *animus*, rămâne inconștientă, dar trebuie cunoscută și asumată pentru ca și femeia să-și dezvolte complet personalitatea.

Mulți dintre noi punem o relație pe fundamentul acesta șubred al stereotipiilor legate de rolul bărbatului și al femeii. Așteptările noastre trebuie să confirme aceste clișee, să ne confirme că ceea ce este feminin este al femeii, iar ceea ce este masculin, al bărbatului.

Modul în care percepem viața și realitatea înconjurătoare este dependent de felul în care combinăm în noi aceste elemente, dar un factor foarte important este și felul în care ne raportăm la ceilalți, sau, în cazul unei relații de cuplu, la partener. Aici intervine un mecanism psihologic ingenios, numit proiecție. Este un artificiu inconștient al creierului nostru, prin care vedem în cel de lângă noi aspecte ale propriului nostru caracter, pe care

noi nu vrem să ni le asumăm. Oamenii care îi învinuiesc pe alții că sunt egoiști sau dificili, sunt de fapt ei înșiși așa. Proiecția este un mecanism inconștient. Sentimentele intense se pretează în mod deosebit la proiecție. Când ne îndrăgostim de cineva, proiectăm asupra persoanei iubite concepția noastră despre partenerul ideal. Fenomenul acesta slăbește abia când începem să vedem respectiva persoană așa cum este de fapt, cu toate plusurile și minusurile sale inerente. Continuarea relației poate fi foarte dificilă, dacă nu chiar imposibilă, dacă persoana respectivă este cu totul altfel decât ne-am închipuit. Criza rezultată din această deziluzie poate pune chiar capăt relației.

Un nou concept din psihologie este reprimarea. Ceea ce noi reprimăm rămâne ascuns în subconștientul nostru. Poate fi o întâmplare din copilărie sau adolescență, pe care am reușit s-o uităm, pentru că ne-a impresionat foarte tare. Există oameni care, din cauza educației de care au beneficiat, reprimă sentimente precum afecțiunea, tandrețea și spontaneitatea. Mulți părăsesc, odată cu copilăria, și o serie de amintiri neplăcute legate de ea, și este foarte bine așa. Dar dacă comportamentul nostru devine marcat de experiențele negative, acest lucru poate avea repercursiuni grave asupra relațiilor de cuplu.

Când inventăm motive aparente pentru comportamentul nostru, pentru că nu vrem să recunoaștem adevăratele motive, atunci avem de-a face cu fenomenul numit raționalism. Termenul n-are nici o legătură cu filozofia iluministă a secolelor al XVII-lea și al XVIII-lea, ci este un

mecanism de gândire destul de păgubos. Și acest mecanism este inconștient, astfel că vom accepta ca fiind reale clar lucruri care de fapt stau cu totul altfel.

Un exemplu foarte bun este cazul unei tinere femei care vrea să se căsătorească cu un bărbat, deși prietenii și rudele i-au tot spus că n-ar fi potrivit pentru ea. Ea este îndrăgostită de el și nu vrea să accepte că ar putea avea și defecte. Știe că seara iese adesea cu prietenii la „una mică" și că se întoarce beat, știe că are datorii; nici nu i-a căzut foarte bine când într-o seară a venit beat criță de la bodega din colțul străzii și i-a tras o palmă când l-a întrebat ce e cu el. „Dar", spunea ea, „are un suflet atât de bun, și după ce ne vom căsători, o să se liniștească". Este un caz tipic de raționalism. Dacă se vor căsători și căsnicia va merge din rău în mai rău, atunci probabil va spune că ar fi trebuit să-și dea seama că așa va fi. Această femeie vroia cu disperare ca lucrurile să fie așa cum și-ar fi dorit, în timp ce toți ceilalți din jur știau deja cum stăteau lucrurile.

Un ultim termen consacrat de Jung este cel de Schattenseite, partea noastră întunecată. Este acea fațetă a caracterului nostru pe care o reprimăm, partea noastră neplăcută, de care noi nu suntem conștienți, în schimb este sesizată de cei din jur. Criticile din partea celorlalți vizând tocmai această latură a noastră ne afectează cel mai tare. Într-o relație foarte strânsă cu cineva, punctele noastre slabe ies foarte ușor la iveală. Când partenerul

nostru atinge un asemenea punct, reacționăm foarte energic, în loc să încercăm să ne dăm seama dacă nu cumva acesta are pe undeva dreptate. Partea întunecată a partenerului nostru ni se dezvăluie abia după ce am depășit prima fază, cea a idealizării totale, și am ajuns să ne cunoaștem mai bine. Când ajungem să-l vedem pe cel de lângă noi așa cum este, cu toate defectele lui, trebuie să găsim o cale de a accepta această situație. Partenerii care se ceartă foare des au devenit adevărați experți în a-și atinge reciproc punctele sensibile ale celuilalt, folosindu-le ca muniție de război unul împotriva celuilalt.

Dacă neglijăm raționalismele și partea noastră întunecată, ajungem la grave probleme de comunicare. Doi oameni care au o anumită părere despre ei înșiși nu sunt în stare să accepte că nu au dreptate. Vor căuta mereu motive să demonstreze contrariul. Astfel nu are loc un schimb de idei, ci se ridică bariere tot mai înalte. De multe ori, schimbarea de atitudini este determinată doar de o ruptură brutală. Dacă însă recunoaștem care este originea reacțiilor noastre, avem șansa să schimbăm acele aspecte ale personalității noastre care sunt contraproductive.

3. Cuplul în continuă schimbare

Ceremonia religioasă a căsătoriei conține făgăduințe pentru toată viața. Dar, deși Biserica își dă binecu-

vântarea, reprezentanții ei nu se prea obosesc să discute cu mirii, înainte de oficierea cununiei, ce responsabilități implică promisiunile acestea. De cele mai multe ori, valoarea religioasă a acestori promisiuni este importantă doar în ziua ceremoniei. Ceremonia religioasă, cu tot conținutul său este pentru mulți dintre noi numai un cadru festiv care marchează și consfințește o legătură, necesar mai degrabă propriei noastre imagini. Apoi excludem viața religioasă din preocupările noastre cotidiene.

Cei mai mulți dintre noi pășim în viața în doi cu un pachet eterogen de valori, sentimente, speranțe și dorințe, marcate de educația noastră și de mentalitățile mediului în care trăim. Ne este foarte greu să ne debarasăm de povara acestui pachet. Cei care reușesc asta, o fac cam între 20 și 30 de ani, dar majoritatea dintre noi avem un munte de așteptări – dacă nu chiar de idei preconcepute – de la viața în doi: dragoste, fericire, siguranță, statut social, camaraderie ș.a.m.d. Aceste așteptări menite a ne satisface necesități importante pot intra însă în contradicție cu dezvoltarea și maturizarea individuală a fiecărui partener. Procesul de maturizare continuă și în cadrul căsniciei. De aceea nu este de mirare că fiecare etapă ascunde primejdii pentru viața în doi. Dezideratele noastre la început de drum în doi, care ar trebui să se împlinească într-o căsnicie ideală, adică de a găsi pe cineva pe care să-l iubim și care să ne iubească și să ne accepte așa cum suntem, reflectă de fapt unicitatea fiecăruia dintre noi și confirmă conștiința noastră de sine. Sunt foarte mulți factori care fac ca o căsnicie să funcționeze, și mai mulți însă care o

pot distruge. Este foarte greu pentru cei doi parteneri să-și pună de acord așteptările diferite față de viața cuplului. Cei care se căsătoresc „pentru că așa trebuie" vor respecta anumite clișee care țin de mentalități și de educația pe care au primit-o. Problemele apar în momentul în care unul dintre cei doi se dezvoltă mai departe, deci se schimbă. Dacă avem concepții foarte rigide despre ceea ce ar trebui să însemne viața în doi – din punct de vedere religios sau cultural – asemenea schimbări pot avea efecte catastrofale.

Atât în Europa cât și în America de Nord, multe căsnicii se destramă deja din primii ani. Sentimentele de dezamăgire și ratare care succed marilor așteptări ne dau o imagine asupra motivelor pentru care s-a constituit un cuplu, asupra capacității - sau mai bine spus a incapacității - de a se implica într-o relație de cuplu veritabilă. Mulți dintre noi credem că intimitatea unei căsnicii poate șterge orice discrepanțe. De fapt, căsnicia este o relație care necesită „tratative" permanente între doi oameni deosebiți unul de celălalt. Într-o căsnicie care funcționează, asemenea „tratative" au loc foarte des, privind lucruri aparent mărunte, cum ar fi împărțirea sarcinilor în menaj sau chiar aspecte de o importanță mai mare. Simțul umorului ajută foarte mult la depășirea micilor crize. Slăbiciunile celuilalt pot fi atinse și într-un mod care să stârnească mai degrabă zâmbete, decât o confruntare.

Nu trebuie neglijate nici diferențele psihologice dintre sexe. El trebuie să înțeleagă mai bine nevoia ei de a vorbi deschis despre tot și să conștientizeze faptul că pentru ea

această necesitate nu se rezumă la comunicarea de informații și căutarea de soluții, ci este mai degrabă un mod de a simți confirmare și înțelegere. Înclinăm să ignorăm sau să subapreciem asemenea cerințe pentru că probabil nici nu ne dăm seama că ele există cu adevărat. Lipsa maturității intelectuale și a unor modele comportamentale necesare pentru a trăi într-o relație de cuplu pot face imposibilă tranziția de la dragostea romantică la rezolvarea problemelor de zi cu zi inerente vieții în doi. Reacționăm dezamăgiți când ne dăm seama pentru prima oară că partenerul nostru are și defecte, nu numai calități. Imaginea ideală pe care ne-am creat-o despre partener se fisurează, iar defectele, scăpările sau ticurile celuilalt capătă încet prioritate în mintea noastră. Abia atunci începe o relație profundă. Abia atunci, doi oameni pot trăi împreună într-o relație amiabilă, respectând punctele sensibile ale celuilalt.

O căsnicie necesită o mare capacitate de adaptare la modificări comportamentale fundamentale. Problemele apar atunci când una din părți nu este capabilă să facă pasul de la existența individuală, egoistă, la cea de parte componentă a unui cuplu. Odată depășit obstacolul acesta al adaptării, cuplul este pus în fața unei noi probe: fiecare dintre cei doi trebuie să se perceapă atât ca atare, cât și ca parte a două individualități distincte. Este o componentă a procesului de dezvoltare individuală permanentă și pune bazele comunicării intime. Această intimitate se plasează mult dincolo de succese sexuale sau de o conviețuire agreabilă.

Cea mai mare schimbare intervine la naşterea primului copil. Echilibrul în cadrul cuplului se modifică irevocabil, partenerii trebuie să-şi asume roluri cu totul noi, roluri pentru care cei mai puţini dintre noi sunt cu adevărat pregătiţi. Şi chiar şi aceia se confruntă cu probleme mari. Adevărata semnificaţie a noţiunii de părinţi o avem abia când vine copilul acasă. Este foarte greu pentru el să se obişnuiască cu ideea că ea simte nevoia să fie la rândul ei „dădăcită", în timp ce se ocupă de copil. Bărbaţii se aşteaptă ca ei să fie cei „dădăciţi". Puţini bărbaţi îşi dau seama de depresia de care suferă soţiile lor, deşi ei ar fi cei mai în măsură să ştie asta. Dacă depresia se cronicizează devenind un model comportamental, aceasta poate distruge încet-încet căsnicia.

Responsabilităţile pe care le implică o căsnicie îi face pe mulţi oameni să reflecteze mai devreme sau mai târziu asupra propriei lor situaţii. Spre sfârşitul celui de-al treilea deceniu de viaţă, începem să fim nemulţumiţi de situaţia noastră. Sunt oameni care şi-au clădit o carieră, care au o căsnicie fericită sau au realizat ambele lucruri sau se simt foarte bine fiind celibatari. Dintr-o dată, au senzaţia că ceea ce au nu le mai ajunge şi devin nesiguri. Pun la îndoială cariera sau căsnicia lor ori îşi caută un amant respectiv o amantă. La această vârstă se răspândeşte teama că, după 30 de ani, viaţa nu mai are prea multe de oferit. Mulţi celibatari se căsătoresc subit, numai din senzaţia că viaţa se scurge pe lângă ei.

Nemulţumirile care se acumulează după vârsta de 30 de ani pot răbufni dintr-o dată, după ce ne-am amenajat un

cămin plăcut, când este timpul pentru copii să meargă la școală. Partenerii au acum mai mult timp să reflecteze asupra diferendelor care au apărut pe parcurs. Acestea se pot manifesta fie prin plictiseală, fie prin absența acelei „scântei" care face ca o relație de cuplu să funcționeze bine.

Un alt prag dificil este vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani. Problemele care apar la această categorie de vârstă sunt cuprinse sub denumirea generică de *midlife-crisis* (criza vârstei de mijloc). Atât bărbații cât și femeile au senzația că tinerețea s-a sfârșit și încearcă să forțeze nota, căutându-și parteneri cu mult mai tineri și dând astfel de multe ori cu piciorul unei căsnicii îndelungate. Este un impuls de a opera o schimbare majoră în propria viață.

Unii renunță la locul lor de muncă pentru a se dedica unei alte cariere profesionale, care în cele mai multe cazuri nu are nimic de-a face cu cea anterioară. Alții își schimbă complet stilul de viață. În cazul în care o căsnicie necesită schimbări majore, acum este ocazia de a le opera împreună. Astfel se poate evita ca cuplul să devină victima acestei crize.

Criza are însă o semnificație mult mai profundă. Nu este dictată numai de menopauză, respectiv de andropauză. Fiecare dintre noi are și o latură mai neconvențională. Dacă reprimăm această tendință în mod constant, ea va răbufni cu atât mai violent, când ne vom aștepta cel mai puțin. Atunci toate valorile în care am crezut își pierd dintr-o dată semnificația.

Este foarte greu să facem față unei asemenea situații.

În această fază, concepțiile și experiențele noastre, acumulate într-o viață, devin baza viitorului nostru. Acesta se poate modifica radical și, în cazul ideal, duce la o înțelepciune superioară.

Trebuie să acceptăm ca atare modificările fizice care însoțesc procesul îmbătrânirii la ambele sexe. O vorbă de duh spune chiar că, dacă după 50 de ani te trezești fără să te doară ceva, atunci înseamnă că ai murit. Este, desigur, o exagerare plină de umor negru.

Mulți consideră că a accepta faptul că diferite boli sau neajunsuri fizice devin după această vârstă starea noastră normală, înseamnă că ai plecat steagul. Putem depăși această stare sufletească cu gimnastică sau ședințe de yoga, și astfel ne putem simți din nou tineri și „în formă".

Aceasta ne-ar putea face mai ușoară adaptarea la procesul de îmbătrânire, până la a-l accepta cu seninătate ca pe un proces perfect natural.

4. Dragostea în căsnicie – o născocire recentă

Iubirea romantică luată ca bază a căsniciei, este un fenomen de dată recentă. Până nu de mult, fundamentul unei căsnicii era cu totul altul, de ordin social și material. Dacă aceste cupluri erau cu adevărat fericite, nu vom ști niciodată.

Numărul foarte redus de divorțuri nu este un indiciu foarte sigur, deoarece Biserica și societatea aveau un cuvânt foarte greu de spus. Ceea ce este sigur este că majoritatea perechilor păşeau înaintea altarului fără prea multe iluzii. O astfel de relație începea cât se poate de realist. Dragostea și căsnicia erau două lucruri separate. Căsătoriile se încheiau pe bază rațională, iar aventurile erotice extraconjugale erau fructul iubirii iraționale. Astfel, dragostea era liberă de povara unei conviețuiri îndelungate.

Spre sfârșitul secolului al XVIII-lea, poeții au început să cânte căsătoria din dragoste, ca fiind superioară unei căsnicii pe bază de interes. Burghezia s-a arătat foarte receptivă la această nouă modă, de-a lungul scolului al XIX-lea încetățenindu-se treptat această nouă concepție despre dragoste și căsnicie. Literatura ieftină întâi, mai apoi cinematografia, au impus în secolul al XX-lea aproape exclusiv căsătoria din dragoste, căsătoria din interes făcând excepție de la regulă. În decursul a 200 de ani, am asistat deci la o spectaculoasă răsturnare de situație. Excepția a ajuns regulă și invers. Unul dintre efecte a fost excluderea părinților de la alegerea viitorului partener de viață.

Idealul iubirii romantice implică o comuniune opusă lumii exterioare, dominată de puterea materială. Izolat de aceasta, cuplul trebuie să fie o unitate solidă, în care partenerii își împărtășesc visele având mare grijă să nu se dezamăgească unul pe celălalt. Complexul romantic este foarte bine definit de psihologul german Rudolf Haubl:

1. Relația este dictată de destin. Partenerii sunt făcuți unul pentru celălalt, nu se pot ascunde.

2. Relația ese unică. Pentru parteneri nu există alternative. Ceilalți nu-i pot înțelege.

3. Relația este autosuficientă. Ceea ce se întâmplă în jurul celor doi îndrăgostiți nu-i atinge și nu-i interesează.

4. Relația este perfectă. Nimeni nu trebuie să evolueze. Partenerii pot rămâne neschimbați.

5. Relația este deasupra a tot și toate. Ființează independent de timp și spațiu, nu se poate demonetiza.

6. Relația este invulnerabilă. Ea oferă protecție în fața tuturor vicisitudinilor vieții și îi face pe cei doi parteneri invincibili.

Acestea sunt iluziile care pot fi păstrate atâta timp cât suntem capabili să ignorăm realitatea. Aceasta înseamnă însă, pe de altă pare, că recunoaștem, conștient sau nu, că suntem incapabili să facem față realității. Discuțiile deschise, dezbaterea unor divergențe sunt concepute ca o amenințare la adresa dragostei romantice.

Percepem viața de zi cu zi, cu toate îndatoririle, îngrădirile și frustrările ei, ca fiind insuportabilă, cenușie și goală. Când suntem îndrăgostiți, fiecare zi este pentru noi însorită și lipsită de griji, așa cum n-a fost niciodată până atunci. Această „lună de miere" va trece mai devreme sau mai târziu și din nou ni se pare totul insuportabil și cenușiu, deși persoana care ne-a făcut să vedem lumea atât de frumoasă se află în continuare lângă noi. Este greu să acceptăm că, după primul val de dragoste

romantică, urmează din nou cenușiul cotidian. De aceea vom căuta un vinovat, iar cel mai la îndemână este chiar lângă noi - partenerul de care eram atât de îndrăgostiți. Vom lua distanță, în momentul în care acesta nu mai satisface idealul din mintea noastră. Dragostea romantică reușește însă de fiecare dată să le supraviețuiască protagoniștilor săi. Nu se poate vorbi încă astăzi încă de amurgul acestui ideal. Din contra, dragostea a ajuns să fie ridicată la rang de religie pământească. Cu cât individualizarea este mai mare, cu atât mai mult crește importanța iubirii. Problemele dragostei devin tot mai mult probleme existențiale de prim rang. Eșecurile nu mai descurajează. Este adevărat că rata divorțurilor a crescut foarte mult în ultimii 50 de ani, dar a crescut la fel de mult și rata recăsătoririlor.

Eroarea fundamentală a iubirii romantice constă în faptul că tinde către o dragoste care se izolează de lumea înconjurătoare. Țelul acesta trebuie să fie exact contrariul vieții reale: dragostea trebuie să fie ceva care să nu poată fi cuantificat, economisit, cumpărat, organizat, îmbunătățit sau perfecționat.

Dragostea romantică ignoră chiar componente ale dragostei adevărate, adică parteneriatul. După împăcarea iubirii romantice cu ideea de căsnicie, a apărut un nou focar de probleme: dragostea romantică trebuie să se transforme încet și lin în dragoste reală și rațională, care să dureze. Acest tipar este însă generator de tensiuni între dragoste și parteneriat. Parteneriatul implică dreptate, egalitate, dispoziția de a discuta problemele ivite între cei

doi în timp ce dragostea este necondiționată și renunță la asemenea pretenții. Partenerii sunt prin definiție egali în drepturi, parteneriatul nu implică dominație, în schimb dragostea se poate traduce prin supunerea voluntară sau nu a uneia dintre părți. Parteneriatul este supus rațiunii, dragostea nu.

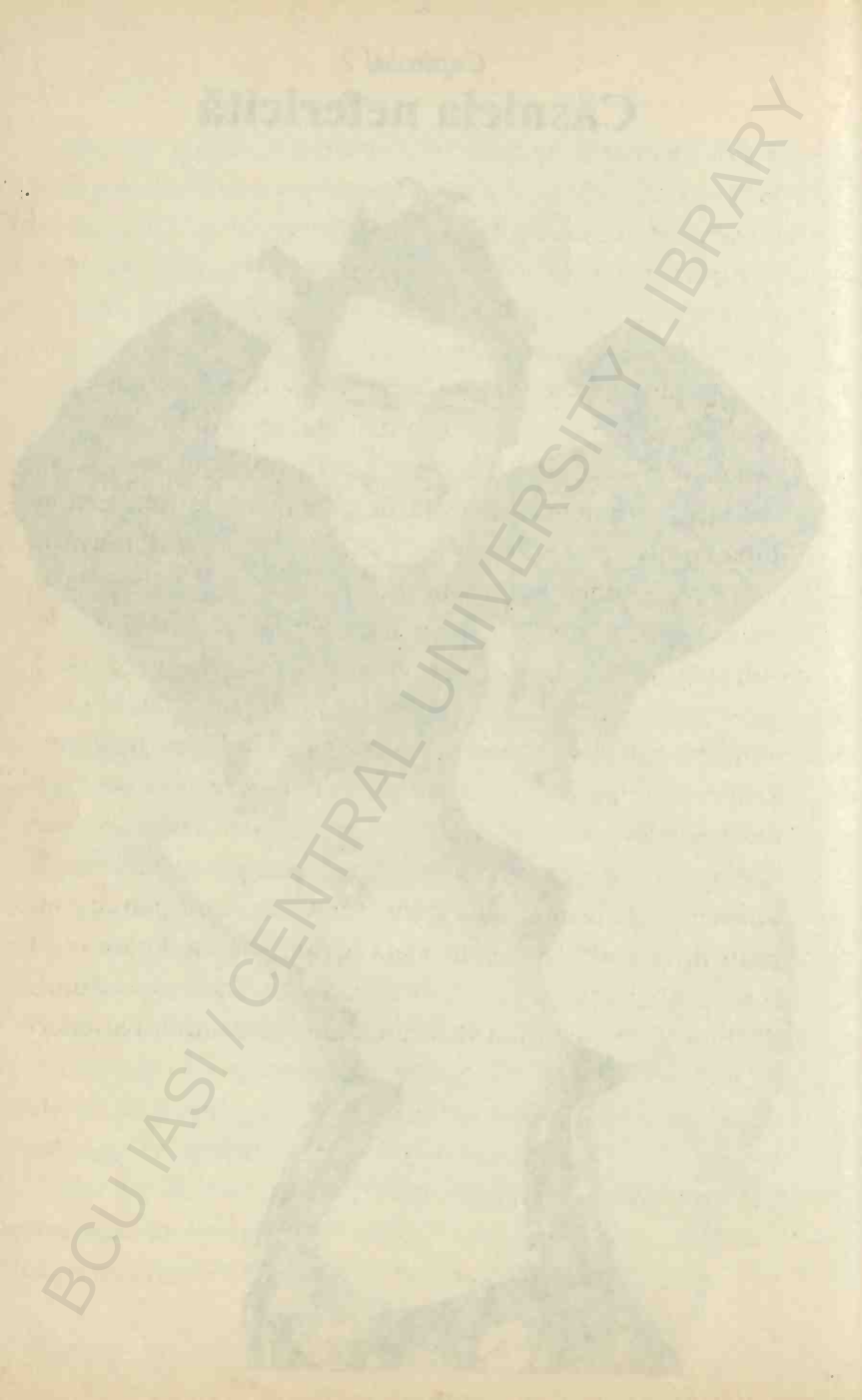
BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 2

Căsnicia nefericită

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY


BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„Atunci când am început să simt că situația se schimba, veneam acasă și, în loc să intru, mă mai plimbam câte o jumătate de oră prin împrejurimi", mărturisește o femeie căsătorită de douăzeci de ani. „Abia după ce mă reculegeam puțin, eram pregătită să intru în casă." Asemenea simptome pot duce în scurt timp la o ruptură ireparabilă. Primele semnale de alarmă sunt de obicei ignorate, dar ele vor reveni tot mai des, până când nu vom mai fi capabili să trecem peste ele. Abia atunci vom încerca să ne dăm seama ce se întâmplă cu adevărat. Se poate întâmpla chiar să ne dăm mai întâi seama de problemele altor cupluri și apoi, prin analogie, să înțelegem dintr-o dată că în propria noastră căsnicie ceva nu merge. Este mai ales cazul femeilor, care petrec mai mult timp vorbind despre viața lor personală. Poate dura mai mulți ani până să încolțească ideea divorțului. Trebuie să treacă timp pentru ca unul sau ambii parteneri să recunoască lipsa de perspective a relației lor de cuplu. Abia atunci îaintează acțiune de divorț. Totul se poate rezuma atunci la o singură afirmație: „el / ea nu mai este cel / cea cu care m-am căsătorit."

Este posibil ca unul dintre parteneri să-și schimbe tabieturile și să fie dintr-o dată agasat de obiceiurile

celuilalt. Lucruri mărunte cu care reușiserăm să ne obișnuim de mult, precum poziția colacului de la WC sau luminile lăsate veșnic aprinse, devin dintr-o dată pricini de ceartă. Ajungem chiar să nu-l mai putem suporta pe cel de lângă noi, fără să știm precis de ce. Apare un sentiment de dezamăgire care nu poate fi ignorat foarte multă vreme. Din ce în ce mai des, ne confruntăm cu teama, deruta și chiar mânie.

O căsnicie nefericită poate fi ignorată ani de zile, dar până la urmă tot vom ajunge la concluzia că nu ar trebui să fie așa. De multe ori ne ferim să exprimăm cu voce tare așteptările noastre, pur și simplu din teama unei reacții negative. Mulți au atunci senzația că s-au căsătorit cu cine nu trebuia, că au ratat acest capitol al vieții lor. Destrămarea unei căsnicii poate fi privită într-o oarecare măsură ca o ratare, dar trebuie să luăm în considerare și faptul că multe lucruri n-au fost în regulă de la bun început. Unii își dau seama abia după ani de zile că apropierea de partener n-a fost niciodată altceva decât o iluzie. Cu alte cuvinte, o adevărată intimitate și un schimb de sentimente n-a avut niciodată loc. Mulți se ascund în continuare în spatele unei măști și nu vor să-și arate advăratele sentimente. Se înfurie ori de câte ori partenerul își exprimă deschis o părere. Astfel, îl descurajează să fie deschis și cuplul intră într-un cerc vicios al nesinceritătii.

Este foarte simplu să înaintezi acțiune de divorț. Cu cât divorțează mai mulți oameni, cu atât mai mult vedem în despărțire soluția tuturor problemelor. Totuși, multe căsnicii ar putea fi salvate dacă partenerii și-ar găsi puterea

de a discuta deschis despre problemele cu care se confruntă.

Pe de altă parte, există căsnicii care merg foarte bine până la un punct, apoi despărțirea este inevitabilă deoarece fiecare dintre parteneri își dezvoltă individualitatea sa, lucru care îi face incompatibili unul cu celălalt. Mai devreme sau mai târziu, unul dintre parteneri își va da seama că nevoile sale s-au schimbat. Pentru celălalt, sursa acestei schimbări este inexplicabilă, cu atât mai mult cu cât căsnicia mersese atât de bine până în acel moment. Revine amândurora sarcina să constate cât de adâncă este falia dintre ei și dacă se mai poate repara ceva. De obicei, în asemenea cazuri este necesară consultața specializată.

Unele cupluri încearcă să salveze relația lor, aducând pe lume un copil - în speranța că acesta va cimenta căsnicia. Poate fi primul copil sau pur și simplu încă unul. Nimic mai fals! Probabilitatea că acest copil ar putea fi leacul miraculos pentru toate problemele este foarte mică. Dimpotrivă, acest lucru poate grăbi catastrofa.

Educația unui copil poate pune la grea încercare o relație de cuplu. Ea devine mamă iar el, tată, roluri noi care implică reguli comportamentale noi. Cei doi parteneri nu mai sunt pur și simplu o pereche ci trebuie în același timp să facă față problemelor inerente cuplului și volumului uriaș de muncă pe care îl implică creșterea unui copil. Dacă cei doi parteneri nu sunt capabili să integreze noile lor roluri în relația de cuplu, atunci identitatea lor individuală are de suferit. Dacă ea vrea să fie în primul rând mamă și abia apoi soție, avem deja primul semn al

unei rupturi. Desigur, nici bărbații nu sunt imuni la aceasta.

Volumul de muncă la care trebuie să facă față o femeie care „ține o casă" și care în același timp are un serviciu este uriaș. Multe dintre ele devin victime sigure ale stresului. Și bărbații au probleme similare și adesea își crează două lumi independente, una la locul de muncă și alta acasă, în familie. Alții petrec mult timp pe teren. Foarte mulți bărbați nu se identifică în egală măsură ca femeile cu căminul lor, în schimb se consideră că cei care asigură stabilitatea materială a familiei. O asemenea situație, plus sentimentul că de la nașterea copilului sunt tot mai neglijați, îi fac să se simtă în cele din urmă doar ca finanțatori.

Bărbații se pot concentra atât de tare pe o problemă, încât nu mai înregistrează alte lucruri care ar trebui să le capteze atenția. Este secretul succeselor lor profesionale. Este foarte greu pentru femei să accepte acest lucru, deoarece ele sunt nevoite să-și divizeze capacitatea de concentrare în funcție de priorități. El este capabil să se concentreze ore în șir la meșterelile lui, chiar dacă copiii se hârjonesc la doi pași de el. În schimb, ea poate să învețe pentru vreun examen, să stea cu un ochi la oala de pe aragaz și cu o ureche la copii, în același timp. Aceasta este o diferență fundamentală între modul de viață al bărbaților și cel al femeilor.

„Răcirea" relației din punct de vedere sexual este unul dintre cele mai evidente semne de criză. Oboseala și depresiile pot pune în dificultate o relație sexuală sănătoasă. Dar dacă activitatea sexuală a unui cuplu scade în

mod constant, atunci cauzele sunt mai profunde. De exemplu, problemele sexuale nerezolvate sau cele de comunicare au devenit parte integrantă a vieții în doi. O căsnicie în care viața sexuală a devenit exclusiv rutină devine plictisitoare și duce la grave deziluzii. Ne așteptăm ca activitatea sexuală să rămână la un anumit nivel și suntem dezamăgiți când acest lucru nu se întâmplă. Este de asemenea posibil să avem anumite pretenții sexuale care nu pot fi identificate la începutul unei relații. Sexul ca îndatorire conjugală poate fi cu totul altceva decât ceea ce visăm sau ceea ce am trăit cât am fost „liberi".

O relație sexuală de durată atinge multe aspecte ale personalității. Succesele sau insuccesele în acest domeniu își au originea în copilărie sau adolescență și în dezvoltarea propriei identități și conștiințe de sine. Problemele de comunicare sunt cu atât mai evidente când se reflectă în relația sexuală. Un exemplu elocvent este goana după performanțe, atunci când căutăm cu orice preț să ne ridicăm la ceea ce credem că este nivelul de așteptări al partenerului sau când cerințele sexuale ale celor doi parteneri sunt diferite. Copiii influențează în mod decisiv o căsnicie, iar relația sexuală nu va mai putea fi niciodată ca înainte. Schimbările care intervin și noile responsabilități pot influența negativ o relație sexuală armonioasă.

„Răcirea" relației sexuale este compensată uneori de existența unui amant, respectiv a unei amante. Este reacția față de distanțarea propriului partener. Dar poate fi și căutarea unei mai bune „partide de sex", a anumitor practici respinse de partener/ă. De multe ori, cealaltă parte

acceptă tacit acest lucru sau pur și simplu nu își dă seama de schimbare.

Atunci când o relație de cuplu se destramă, oricare ar fi cauza, aun loc schimbări importante. Conștientizarea acestor schimbări este primul pas către soluționarea problemelor. Poate dura ani de zile până când unul dintre parteneri își va da seama de ceea ce se întâmplă de fapt, deoarece rutina cotidiană se așează ca un văl peste ceea ce altfel ar fi evident. O femeie de carieră se plângea odată că, deși viața ei profesională era excelentă, deși se simțea susținută de soț și de copii, avea totuși senzația că ceva nu mergea cum trebuie. Ajunsese să privească chiar cu admirație prieteni de vârsta ei care nu erau legați prin căsătorie. Toți păreau să evolueze, numai ea nu. Odată ajunși la asemenea constatări, nu mai avem decât un pas până la declanșarea unor sentimente de nesiguranță, atât pe plan emoțional cât și pe plan material. Urmează tristețe, revoltă, mânie și o serie întreagă de sentimente necunoscute, care ne copleșesc. Pe de-o parte ne spunem „așa ceva nu poate să mi se întâmple tocmai mie!", pe de altă parte însă avem senzația inevitabilului, pe care vom încerca la început să o ignorăm. Este foarte important să accepte ceea ce ni se întâmplă cu adevărat, deși acest lucru poate influența atmosfera cuplului, căci cel care conștientizează criza își pierde pe moment echilibrul sufletesc. Devine morocănos sau izbucnește ușor în lacrimi, dar dacă este întrebat ce nu e în regulă, va tăgădui cu încăpățânare. Este vital pentru cuplu ca măcar acum să discute deschis. Este un pas care necesită mult curaj. Este

probabil chiar unul din cei mai grei pași, fiindcă nu e ușor să-ți recunoști cu voce tare problemele care te frământă. Și este dificil de anticipat ce reacție va avea partenerul.

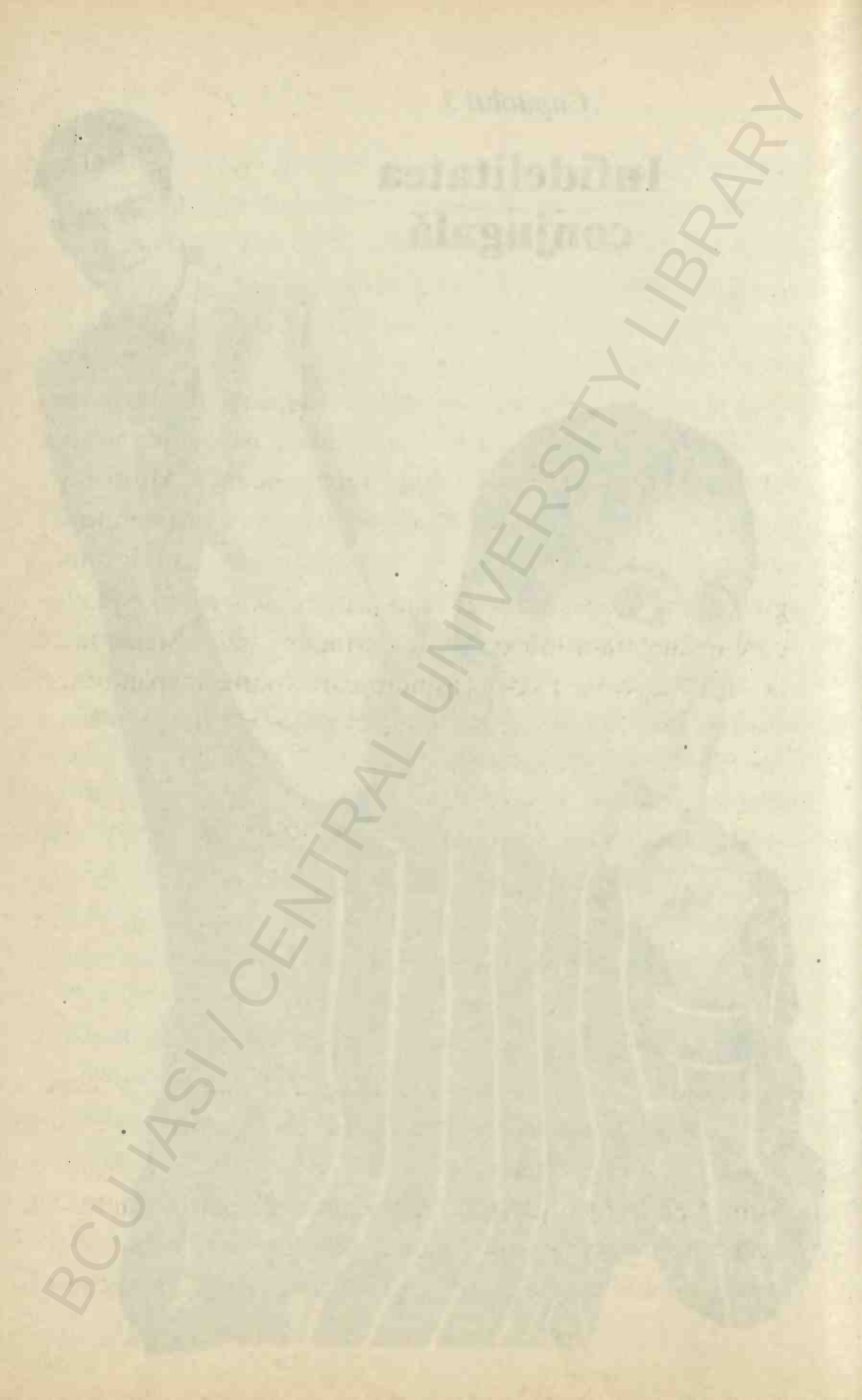
Prima senzație după o asemenea discuție deschisă este una de ușurare. Este o șansă acordată ambilor parteneri de a accepta ceea ce s-a întâmplat și de a căuta soluții de ieșire din impas. Sentimentele contradictorii care însoțesc acest pas, cum ar fi vinovăția, sunt greu de depășit, câteodată chiar înfricoșătoare. Poate dura o vreme până vom putea avea o discuție constructivă cu partenerul, asta dacă se va putea ajunge vreodată atât de departe. Sfârșitul unei relații de cuplu dezvoltă o energie și o dinamică proprie, dar este un proces căruia trebuie să știm să-i facem față.

Este deci deosebit de important să recunoaștem problemele pe care le avem și să le acceptăm ca atare. Așa măcar știm la ce să ne așteptăm în următoarele luni. A privi asemenea probleme în față, fără a încerca să ne eschivăm este foarte dureros și, pe termen scurt, poate părea chiar inutil. mecanismul este acesta „Dacă tot am hotărât să divorțăm, de ce să mai vorbim despre asta? Mai bine facem în așa fel încât să treacă totul cât mai repede." Nu este înțelept să procedăm astfel. Durerea este o componentă necesară procesului de vindecare, care ne va ajuta să depășim îndoieli și sentimente de vinovăție. Pe termen mai lung, am regreta că nu am întors problema pe toate părțile, încercând să analizăm toți factorii care au dus la ruptură.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 3

Infidelitatea conjugală


BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Infidelitatea conjugală

Aventurile extraconjugale reprezintă una din modalitățile prin care un individ își caută propria identitate sau își demonstrează independența. Mulți afirmă că o relație în afara căsniciei le redă sentimentul că trăiesc, că viața merită trăită. Nemulțumirea sau dezamăgirile generate de căsnicie sunt principalele motive pentru care ne angajăm într-o relație extraconjugală. Senzația că ne lipsește ceva într-o căsnicie este foarte răspândită și fiecare încearcă s-o rezolve în felul lui. Rutina se află pe locul întâi. O căsnicie nu mai oferă după o vreme nici o surpriză, fiecare reacție a partenerului devine previzibilă.

În peste 50 la sută dintre căsnicii, cel puțin unul dintre parteneri a fost cel puțin o dată infidel. Așteptările pe care le avem de la viața în doi se împlinesc rareori așa cum ne-am închipuit. Credem că vom fi veșnic fericiți alături de un om, ne așteptăm la o legătură armonică din toate punctele de vedere, la o viață sexuală perfectă etc.

Multe motive fac ca o căsnicie să-și piardă din atractivitate, prin urmare nu este de mirare că apar relații în afara cuplului. Unii oameni își îmbogățesc viața cu o muncă ce le face plăcere, cu un sport de performanță, cu activități artistice, care implică dăruire, la fel ca o relație pasională. Într-o legătură cu caracter sexual se adaugă

însă și nevoia noastră de a fi acceptați așa cum suntem, de a fi apreciați și iubiți. Este o confirmare a identității noastre așa cum o percepem noi. Ceea ce percepem ca intimitate este un complex de factori reprezentând legăturile emoționale într-o relație sexuală. Aceste legături se formează între cele trei accepțiuni în care percepem relația: cea de iubit(ă), cea de iubit(ă) și cea de camarad(ă).

Când ne căsătorim, ne căsătorim cu o iubită, respectiv cu un iubit. În același timp ne dorim să avem în partener un prieten adevărat, în care să găsim și calități de camarad. Dacă toate aceste calități converg, avem o relație de calitate superioară.

Unele dintre aceste calități sunt însă îngropate de rutina impusă de viața în doi. Atunci ne vom căuta o amantă, respectiv un amant. Prin aceasta recunoaștem – conștient sau nu – că ne lipsesc unul sau mai mulți dintre acești factori. Unii oameni caută să compenseze dezechilibrul acesta angajând una sau mai multe relații paralele, alții vor căuta întrunirea acestor factori într-o singură persoană. Dar și această nouă relație se bazează pe iluzii și are aceleași șanse pe care le-a avut și relația anterioară, respectiv căsnicia.

Riscurile și ascunzișurile inerente unei aventuri sunt ele însele un motiv. În multe cazuri, deliciile riscului constituie rațiunea de a fi ale relațiilor extraconjugale. Ideea de a avea o relație sexuală cu cineva de care partenerul nostru nu știe nimic este mult mai incitantă decât rutina vieții de zi cu zi. Există oameni care simt tot timpul

nevoia de a se pune la încercare, de a risca, și o aventură este pentru ei terenul ideal pentru asemenea experiențe.

Aventurile sunt un semnal al unei crize în relația de cuplu, dar în același timp au efectul unei „perdele de ceață" care nu ne lasă să vedem ceea ce nu merge. Suntem atât de fericiți cu amantul respectiv cu amanta, încât nu ne dăm seama de propriul nostru aport la criza din căsnicia noastră. Dacă scăpăm situația de sub control, intrăm într-un cerc vicios din care cu greu mai putm ieși. Iată un exemplu edificator:

Basil, ocupantul unei funcții de conducere la un birou de avocatură se îndrăgostește de Marge, o practicantă. Totul a început cu mersul împreună la o cafenea, în pauza de masă. După puțin timp, ajunseseră să petreacă fiecare clipă liberă împreună, seara o conducea acasă, munca la birou ajunsese o activitae secundară. În final, Basil a fost retrogradat, s-a mutat într-un birou aflat într-o altă aripă a clădirii, relația lui cu Marge s-a încheiat, iar el acasă se străduiește să-și refacă viața cu soția lui.

Multe femei fac greșeala de a se îndrăgosti de bărbați care nu sunt liberi, unele chiar recidivează. Problema lor este că, pe termen lung, sunt nefericite, deoarece bărbatul pe care îl iubesc nu va divorța pentru ele. Au foarte mult de suferit. Cazuri precum cel la lui Annie W. (32 de ani) din New Jersey sunt tipice: „Treceau câteodată săptămâni fără ca el să dea vreun semn de viață – era ori preocupat

de o problemă importantă la serviciu, ori se temea să nu fie descoperit de soție – iar eu stăteam acasă deprimată, așteptând să sune telefonul."

Această așteptare lângă telefon are ceva adolescentin în ea. În majoritatea cazurilor, cealaltă femeie nu este nici pe departe un monstru care strică un menaj. Ea este numai o femeie care iubește un bărbat într-atât, încât este gata să se mulțumească cu puținul pe care îl primește.

Ne punem pe bună dreptate întrebarea dacă aceste femei nu suferă de un deficit de identitate sau de incapacitatea de a-și crea o viață fericită – poate resimt chiar o tendință inconștientă de a fi nefericite. Dragoste adevărată avem atunci când există reciprocitate, când doi oameni, indiferent dacă locuiesc sau nu împreună, se iubesc, se respectă și se pot baza unul pe celălalt. Într-o situație cum este cea descrisă mai sus, dragostea este unilaterală, unul dăruind, în timp ce celălalt profită. De cele mai multe ori, aceste femei se desemnează singure ca fiind cealaltă femeie sau, mai brutal, amanta.

Femeile se împart ele însele în două categorii: soțiile fidele care stau acasă și care ar trebui să fie capabile să-și țină soții în frâu pe de-o parte, și femeile compromise pe de alta. Trecerea dintr-o categorie în cealaltă este mai ușoară decât ne putem închipui.

Dacă stăm de vorbă cu mai multe femei care au un amant căsătorit, avem senzația că toate vorbesc de unul și același individ care are una și aceeași soție: El este tandru și drăgăstos, dar foarte nehotărât. Ea este o scorpie frigidă care rămâne căsătorită cu el numai de dragul statutului de

femeie măritată și din cauza copiilor. Are în jur de 45 - 50 de ani și nu a trăit niciodată singură...

Orice comentariu este de prisos.

Problema este tratată în mod diferit de bărbați și femei. Pentru un bărbat, o aventură de o noapte poate să nu însemne absolut nimic din punct de vedere afectiv. Dacă soția află, ea își pierde în schimb toată încrederea pe care o avea în soțul ei. Bărbații au tendința de a minimaliza sau chiar ignora încărcătura emoțională pe care o aduce o femeie într-o relație. Femeia nu tratează nici măcar o aventură de o noapte sau o relație de scurtă durată cu ușurința cu care o tratează un bărbat. Universul sentimental al femeilor este mult mai bogat decât cel al bărbaților, în general. De aceea este mai ușor pentru bărbați să încheie o relație, inclusiv o căsnicie. Latura feminină a caracterului lor – adică universul lor sentimental – rămâne ascunsă, neavând o influență majoră asupra relației.

Bineînțeles că au și bărbații sentimente, dar lor le vine foarte greu să vorbească despre ele cu alți bărbați. Cei mai norocoși dintre ei găsesc o confidentă gata să-i asculte, deci tot o femeie! În timp ce femeile se pot întreține ore, dacă nu zile în șir, cu prietenele lor despre probleme sentimentale, bărbații își canalizează aceste probleme spre soția sau partenera lor de viață, cu toate restricțiile pe care le implică aceasta.

Atât la femei cât și la bărbați, o aventură poate fi semnul vizibil al unei nevoi de schimbare. Când rutina, convențiile și aspectele practice au preluat controlul asupra vieții de cuplu, psihicul se revoltă. Noțiunea pe care o

avem despre căsnicie în societatea noastră este, văzută din afară, foarte restrictivă. A fi legat de o singură persoană nu este un lucru ușor.

Dacă a funcționat atâtea secole la rând, trebuie să ne explicăm acest lucru prin uriașa presiune exercitată de societate. Legile societății s-au schimbat radical în secolul al XX-lea. În societatea modernă, prioritățile sunt cu totul altele. Dacă acum 100 de ani, majoritatea oamenilor erau mai preocupați de supraviețuire decât de realizare sau lux, astăzi lucrurile stau cu totul altfel. La aceasta se adaugă și statutul femeii, care în decursul unui singur secol a făcut progrese mai mari decât în două milenii.

Căsnicia monogamă „până când moartea ne va despărți" nu corespunde cu psihicul unor oameni care caută veșnic schimbarea. Când cineva constată că s-a schimbat și că partenerul său nu mai este nici el la fel ca înainte, blocându-i libera dezvoltare a personalității, atunci viața devine complicată, generând o dilemă profundă, care transcede concepțiile morale general acceptate de societate.

Nu există o soluție etalon, fiecare trebuie să acționeze astfel încât să producă cât mai puțină suferință, atât sieși, cât și partenerului. Multe dintre problemele noastre sunt generate și de regulile pe care ni le impune societatea în care trăim.

Nu așa stau lucrurile într-un alt tip de societate, cum ar fi la eschimoși. Problematica este probabil cunoscută din filmul, celebru la vremea lui, „Ombre bianche", cu Anthony Quinn și Peter O'Toole. Eschimoșii nu au con-

cepții atât de romantice despre sex ca noi. Căsnicia este pentru ei o relație practică, necesară supraviețuirii într-un mediu eminamente ostil, în timp ce sexul are alte conotații. Sexul extraconjugal este o practică normală, liber consimțită de ambii soți.

Există și aici anumite convenții. Dacă un bărbat îi cere celuilalt soția „cu împrumut", acesta va fi onorat să accepte, cu condiția ca și soția lui să fie de acord. Când doi bărbați își împart astfel o femeie, prietenia lor se consolidează; mai mult, fiecare din ei preia responsabilitatea pentru celălalt și familia celuilalt în caz de boală sau alte necazuri. Sigur, acest model comportamental funcționează într-un mediu cu totul ostil, în care se poate crea un asemenea tip de solidaritate.

În civilizația noastră, a confortului, asemenea practici și-ar pierde sensul. O denaturare caricaturală și grotescă a obiceiurilor celor de la cercul polar este în societatea noastră cea ce se numește *partuză*. Celor care n-au întâlnit acest termen le suntem datori cu o explicație. Partuză se numește acel gen de petreceri în care se face schimb de parteneri pentru o noapte.

Pentru partenerii care au o legătură puternică și doresc să experimenteze ceva nou, o asemenea experiență poate fi uneori benefică. Dacă însă cuplul nu este atât de bine cimentat sau dacă numai unul dintre parteneri este atras de asemenea petreceri, atunci relația se fisurează, ducând de cele mai multe ori la dezmembrarea cuplului. Deznodământul inevitabil este în majoritatea cazurilor divorțul.

Oamenii intră în timpul vieții în relație cu persoane de ambe sexe, dar de multe ori, relația cu o persoană de sex opus se dezvoltă în sensul unei legături sexuale. Fiecare legătură sexuală declanșează un proces de învățare. De aceea, o singură relație sexuală poate fi insuficientă pentru un adult. A te îndrăgosti în „circumstanțe interzise" are ceva din tentația fructului oprit și pune la încercare convingerile noastre dictate de imaginarul colectiv al societății în care trăim.

Dacă îi vom mărturisi partenerului că avem sau am avut o aventură, suntem puși din nou în fața unei dileme. O aventură este de obicei consecința unor probleme în propria noastră căsnicie, probleme de care ambii parteneri sunt sau nu conștienți.

Partenerul care are o relație extraconjugală știe de cele mai multe ori foarte bine de ce natură sunt aceste probleme. Dacă se hotărăște abia acum să vorbească despre ele cu celălalt, acest lucru poate genera conflicte, deoarece aceste probleme ar fi trebuit să fie discutate cu mult timp în urmă. Aventura extraconjugală este în acest caz numai vârful unui aisberg. Unele cupluri reușesc să depășească aceste probleme, altele nu.

În anumite cazuri, mărturisirea unei asemenea relații este cel mai bun lucru care se poate întâmnpla. O căsnicie în care unul dintre parteneri are o aventură păstrează la suprafață aparențele unei căsnicii normale.

Nemulțumirile mocnesc însă, iar faptul că păstrăm pe de-o parte aparența de respectabilitate și pe de altă parte știm că trăim cu o minciună poate deveni o povară greu de

dus. Avem un sentiment acut de culpabilitate, amplificat și de teama pe care o avem de reacția partenerului și de consecințe. Vom ajunge să ne dorim ca aventura să fie descoperită, pentru a ne elibera de tensiune. În final, fie vom ajunge la o înțelegere, fie vom precipita divorțul.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 4

Conflicte pe teme financiare

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Banii și dragostea

Este o seară reușită din toate punctele de vedere. George și Estelle se simt cum nu se poate mai bine. Mâncarea a fost bună, vinul la fel, atmosfera plăcută, conversația degajată. Seara se apropie de sfârșit și în aer plutește întrebarea „la tine sau la mine?" Dar mai întâi – momentul adevărului, adică nota de plată. Se așterne o liniște penibilă. Există mai multe posibilități.

Poate că George a invitat-o pe Estelle la masă, dar ea a fost cea care a ales restaurantul care, la drept vorbind, era puțin cam scump pentru punga lui George. El n-ar putea în ruptul capului să recunoască acest lucru – vrea doar s-o impresioneze pe această femeie atât de răpitoare și de sofisticată. Estelle deschide portofelul – în fond este o femeie independentă – și achită nota, iar George ar vrea să intre în pământ de rușine. Sau amândoi plătesc separat, după principiul – eu mâncarea, tu vinul. Sau Gunther pune mâna pe notă înainte ca Estelle să apuce s-o vadă și plătește cu cartea de credit. Dar nu din spirit cavaleresc se grăbește bărbatul să plătească nota. Nu, bărbatului îi place să plătească pentru că asta îi dă un sentiment de putere. Estellei nu-i scapă însă expresia de

satisfacție de pe fața lui. Seara se încheie... fiecare la el acasă.

Dacă scena aceasta s-ar fi petrecut cu 50 de ani în urmă, ea ar fi plecat în momentul decisiv la toaletă, lăsându-l pe el să-i achite nota. Sau, dacă el ar fi fost cel sărac, ea i-ar fi strecurat banii pe sub masă. Există multe modalități să reacționăm când vine nota și nici o regulă clară. Un lucru este cert – deja de la prima ieșire la un local putem să ne dăm seama cu cine avem de-a face, cum va trata eventualul viitor partener problema bănească.

Bunele maniere ne împiedică să vorbim încă de la începutul unei relații despre situația noastră financiară. Cine vrea să spună de la bun început ce poate și ce nu poate să-și permită? Cine plătește ce, când ieșim împreună în oraș? Sau, Doamne ferește, cam cum vor arăta aranjamentele financiare după ce trece luna de miere?

Când ieșim cu cineva, ar trebui să știm dinainte cum arată aranjamentul financiar. Putem să deschidem discuția „eu o să plătesc astă-seară partea mea" sau „hai să plătim fiecare în funcție de venitul nostru" sau „sunt de părere că bărbatul trebuie să plătească totul – tu ce crezi?" Nu este nici dezgustător, nici șocant să discutăm despre bani atunci când iubim. Astfel putem evita de la bun început probleme care pot apărea mai târziu și care pot duce chiar la ruptură.

Nici un alt fel de ceartă nu este atât de nemiloasă ca cearta pe motive financiare: cine e de vină că banii nu mai ajung. Că banii câștigați prin trudă se duc pe fleacuri cum

ar fi încă o pereche de pantofi scumpi sau diferite nimicuri, după părerea lui. Că banii sunt aruncați pe CD-uri, aparatură electronică, pe întreținerea excesivă a mașinii, după părerea ei. Ca să nu mai vorbim de cazul în care ea câștigă mai bine și vine acasă cu un pulover din cașmir iar el face o figură nemulțumită. Ea mai apucă atunci să spună că a fost o ocazie unică, iar apoi puloverul dispare pentru o vreme, într-un fund de șifonier. Ne aflăm pe un teren minat – banii sunt una din principalele surse de conflict într-un cuplu, astăzi mai mult decât oricând. Cercetările au stabilit că la baza a 80 la sută din conflicte se află banii. Două perechi din trei se ceartă în mod regulat din pricina banilor, și tot atâtea cupluri se despart din această cauză. Să deducem de aici că motivul cel mai frecvent de divorț să fie banii? Ar părea că da. În orice caz, cearta în jurul banilor este cel mai des întâlnit și mai evident semn de conflict într-un cuplu. Sunt mai violente astfel de motive decât conflictele generate de gelozia lui, infidelitatea ei sau divergențele de păreri în ceea ce privește educația copiilor. Nu este însă apanajul sărăciei. Nici cupluri cu un venit mult peste medie nu sunt imune în fața acestui gen de probleme. Unul din trei cupluri intră în conflict din cauza divergenței de păreri în ceea ce privește cheltuielile. Unul din patru cupluri se ceartă deoarece fiecare îl consideră pe celălalt risipitor, respectiv zgârcit.

Cam toate etapele vieții sunt etape care au legătură directă cu banii și ceea ce facem cu ei. De cele mai multe ori, cuplurile care se căsătoresc ori se mută împreună nu

au habar cum trebuie să administreze banii comuni. Ce-i drept, nu este foarte romantic să discuți de la bun început despre bani cu cel sau cea cu care vei împărți patul și masa. Să pui problema plății curentului, a telefonului sau a chiriei de la bun început este un lucru delicat și extrem de dificil. Dar și vital pentru o relație. Căsnicia trebuie să fie o relație care să nu se bazeze pe competiție, ci pe cooperare. Atâta timp cât prevalează fațeta romantică sau cea sexuală, nu putem vorbi despre un cuplu adevărat, cu atât mai puțin durabil. Abia atunci când se ajunge la dorința de compromis, la renunțarea la independența financiară, este clar că suntem pregătiți să dăruim o parte din noi și libertatea noastră celuilalt. Dacă fiecare hotărăște să-și păstreze salariul pentru sine, fără a pune o parte pentru cheltuieli necesare menajului, atunci se va ajunge foarte repede la probleme legate de achitarea diferitelor facturi și relația de cuplu se fisurează de la bun început.

Conflictele se nasc în principal din cauza intereselor opuse vizavi de cheltuieli: ea vrea la mare, el vrea să-și ia mașină, el vrea un computer mai performant, ea un covor nou, ea vrea un parfum modern, el preferă să cheltuiască cu amicii la cârciumă. Ar părea că sunt doar niște clișee, dar nu este așa. Chiar dacă între timp, multe femei cheltuiesc bani pe computere sau mașini, iar bărbații au început să dea mai multă atenție modei, cearta pe tema „cine a cheltuit mai mult pe lucruri fără rost?“ este în continuare o probă de rezistență pentru orice cuplu. Multe cupluri evită de aceea cu abilitate această temă de discuție, simțind desigur miros de praf de pușcă. Astfel

ignorăm greutățile, mai înghițim câte un comentariu fără să crâcnim și amânăm la nesfârșit o discuție care, mai devreme sau mai târziu tot va avea loc, răbufnind apoi într-un lanț de reproșuri scăpate de sub control. Acum este deja prea târziu să mai discutăm despre bani. Subiectul poate fi declanșat în cel mai banal mod cu putință – o factură de plată la energia electrică sau la telefon ori o nouă achiziție care dezechilibrează bugetul. Sentimente îndelung înăbușite erup la suprafață, vechi resentimente revin pe tapet. Căutăm un vinovat și îl găsim imediat. Este soțul. Sau soția.

Într-un asemenea moment, o împăcare devine imposibilă. Fiecare încearcă să se situeze pe o poziție mai favorabilă și să „marcheze puncte". Ajung să pună în luptă toate jocurile puterii pe care le cunosc. Cuvinte altfel inofensive precum factură, cont sau îndatoriri devin proiectile periculoase. Celălalt nu mai aude cuvintele, ci le răstălmăcește astfel încât ajunge să-și simtă amenințate libertatea și propria valoare. Situația escaladează.

Cercul vicios se autoalimentează, fiind ghidat mai mult de reflexe decât de reacții. Alternează atacul și contraatacul, apărarea și contradicția: fosta lui soție, pasiunea ei pentru cumpărături, zgârcenia lui, cheltuielile ei. Toate cuplurile se mai ceartă din cauza banilor. Pentru multe dintre ele, cearta este ca o furtună care curăță atmosfera. Dar certuri regulate din această cauză pot avea un efect catastrofal. Uneori se ajunge la un război de poziții. Apoi se încheie un armistițiu, dar problemele nu sunt rezolvate astfel. Iar confruntările creează mai degrabă distanță

decât o înțelegere reciprocă mai bună. Dacă nu ajungem la rădăcina problemei, următoarea confruntare este de neevitat. Asemenea confruntări se încheie fie cu capitularea unuia dintre parteneri, fie cu o rezolvare superficială. Problema este de fapt aceasta: amândoi știu cum se câștigă banii, amândoi știu și cum se cheltuiesc. Dar fiecare pentru sine. Nu pot comunica pe această temă. În cele ce urmează, vom încerca să creionăm câteva situații tipice.

Unii bărbați maschează propria lor nesiguranță prin fraze de genul: „Las' pe mine, asta e numai grija mea", sau, mai mitocănește „nu-ți bate căpșorul tău dulce cu asemenea lucruri" și „ce trebuie să știi tu toate alea, ce, n-ai încredere în mine?" Astfel pun la îndoială inteligența și capacitatea de înțelegere a femeii, pentru a-și scoate mai tare în evidență propriile calități, de cele mai multe ori imaginare. Aceștia nu tolerează critici din partea partenerelor de viață dar, incapabili să le pareze, încearcă să le inducă un sentiment de inferioritae intelectuală.

Alții sunt mai rafinați. Sub pretextul menajării partenerei de viață vin cu fraze de genul „Ai destule probleme cu copiii, ce să te mai încarc și cu astea?" De fapt aceștia țin un secret absolut în jurul situației lor financiare. Prin ascunderea adevărului, ei exercită o poziție de forță după principiul „cine știe are puterea". Înghesuiți să dea un răspuns clar, pot deveni agresivi: „Cu tine nu vorbesc despre asemenea lucruri".

Sunt femei care se potrivesc perfect cu acest gen de bărbați. Mizează pe o falsă naivitate pentru a-i putea

manipula cu atât mai bine. Zâmbesc fermecător și spun „Eu nu mă pricep să umblu cu banii, nu poți tu să rezolvi asta pentru mine?" Bărbatul se simte astfel stăpân, un suveran blând și binevoitor. „Neajutorarea" femeii este nesinceră, ea stăpânește prin slăbiciune, și dominația lor este mai eficientă decât biciul.

Există și tipul martirului, răspândit astăzi în mod egal la ambele sexe. „Asta e mulțumirea după tot ce am făcut pentru tine?" sau „nu pot să-mi cumpăr niște pantaloni noi pentru că ăla micul vrea o pereche de patine noi" se plâng aceștia. Partenerii lor ajung să se simtă vinovați ori de câte ori cheltuiesc bani. De fapt, întreaga familie ajunge să se simtă vinovată față de cel sau cea care „se sacrifică" într-atât.

Ar mai fi și tipul rebelului, poate cel mai răspândit. Fiecare dintre noi avem ceva din el. Știm de fapt că ar trebui să ne păstrăm în ordine extrasele de cont, chitanțele și facturile, că restaurantele pe care le frecventăm sunt mai scumpe decât ne putem permite. Dar nu ne pasă. Rebelul nu vrea să se integreze în sistem. Orice factură de plată constituie pentru el un afront personal. De multe ori, partenerul de viață se vede pus în situația de a plăti pe ascuns toate notele.

Pe de altă parte, există și posibilitatea represaliilor. Dacă el a plătit înscrierea la facultate a fiicei din prima căsătorie după ce, cu doar câteva zile în urmă, se plângea că nu are bani pentru o vacanță la mare, ea se va răzbuna, aruncându-se în cheltuieli pe cât de mari, pe atât de inutile.

Apoi mai sunt și „fondurile secrete", ușor de pus de-o parte, fie din restul rămas de la cumpărături, fie de cei

care exercită profesiuni libere cum ar fi taximetriștii, frizerii și coafezele, chelnerii sau cei care lucrează la negru. Această „pușculiță personală" dă un sentiment de libertate și independență.

În sfârșit, o modalitate de răzbunare foarte eficientă este sexul: fie că „răzbunătorul" nu mai face dragoste cu perechea, fie face, dar cu altcineva. În relațiile în care apar probleme financiare, infidelitatea poate deveni o componentă. În spatele infidelității se ascunde adesea mult mai mult decât dezinteres sexual față de partener sau o pasiune mistuitoare pentru amant sau amantă. Cei cărora nu le este acordată puterea financiară încearcă atfel să compenseze pe un alt teren.

2. „Până când banul ne va despărți..."

„Am eu grijă să nu vadă nici un bănuț de la mine. Mai degrabă dau faliment sau emigrez. Da' ce credea ea, că o să se întindă cu ălălalt pe banii mei? Ei, drăcia dracului!" spune bărbatul părăsit de soție.

„Acum o să plătească nenorocitul. Îi iau și cămașa de pe el. Dacă el crede că poate să mă lase pentru fetișcana aia, atunci să scoată banul. Să vedem dacă aia îl mai vrea când n-o mai avea nici o lețcaie!" spune soția înșelată. „N-am nevoie de bani, dar îi iau tot ce pot ca despăgubire pentru mizeriile îndurate!"

Socotelile care se fac la sfârșitul unei relații de cuplu sunt un capitol aparte. Dacă pe plan strict economic, rolul banului este de mult definit și cunoscut, în planul relației de cuplu, acest lucru este mult mai greu de cântărit. Este greu să faci bilanțul financiar al unei relații de cuplu. Nu există aici facturi ori chitanțe care să ateste cât se cuvine cui. El a renunțat de dragul familiei la o promovare pe plan profesional. Ea s-a ocupat singură de menaj și de copii. Da, dar cât valorează în bani bucuria copilului că tati câștigă mai mulți bani și poate să-i cumpere în sfârșit o bicicletă? Cât contează o muncă mai mare, o bucătărie în dezordine sau o mapă cu acte de rezolvat? Fiecare se supără când celălalt nu-i apreciază aportul la „justa" lui valoare, dar care este de fapt această valoare? Decontul final este absurd.

Fiecare va încerca să-și scoată în evidență meritele, subestimându-le pe ale celuilalt. S-ar putea spune că dragostea rănită se transformă în lupta pentru custodia copiilor și pentru bani. „Vreau mai mult" înseamnă adesea „Vreau mai multă dragoste și, dacă nu o capăt, vreau mai mulți bani." Este și mai comod să ne certăm din cauza banilor decât să punem pe tapet propriile sentimente și frustrări. Multe căsnicii se mai țin numai din cauza ratelor la casă, a datoriilor comune sau din lipsa cronică a banilor din casă. Și majoritatea căsătoriilor se destramă din exact aceleași cauze. Cuplul poate fi sfărâmat sub povara unor pretenții materiale prea înalte. Este, conform unor statistici efectuate în Europa occidentală, al treilea motiv de divorț, după adulter și alcoolism.

Există o cale de a ocoli discuții neplăcute, reproșuri și un porces de divorț nesfârșit: renunțarea. Bărbatul lasă totul în urmă, copiii, casa, mașina, casa de vacanță, pentru a lua totul de la capăt, cu o amantă cu 20 de ani mai tânără decât el. Sau femeia se mută cu copilul într-un apartament confort doi, își ia un serviciu cu jumătate de normă „doar să nu mai aibă de-a face cu individul ăla". Cel puțin în cazul ei, avem de-a face cu o renunțare care seamănă mai degrabă a sacrificiu.

Un divorț poate însemna ruina financiară, de cele mai multe ori femeile sunt cele care au greutăți, atunci când se hotărăsc să se descurce singure cu copiii. Șansele de câștig sunt pentru o femeie singură cu unul sau mai mulți copii destul de restrânse. Chiar dacă găsește de lucru, chiar dacă o vreme reușește să se împartă între serviciu și copii, mai devreme sau mai târziu ea va avea pretenții financiare – întemeiate – de la fostul soț. Banii pot constitui o problemă foarte mare la sfârșitul primei căsnicii. În cea de-a doua pot fi o problemă de la bun început. La un cuplu „second hand" există capcane diferite. Responsabilitățile financiare din prima căsătorie o împovărează din start pe cea de-a doua. Vom încerca cu disperare să evităm greșelile care au distrus prima căsnicie, și... vom face altele. Experiențele noastre financiare vor avea un rol decisiv în alegerea noului partener de viață. Va trebui să fie altfel, cu totul altfel decât primul. Dacă primul a fost risipitor, vom găsi pe cineva mai econom sau chiar zgârcit. Într-o a doua căsnicie, ambii parteneri se grăbesc să joace rolul pe care nu l-au jucat în prima. Este șansa

pentru ea, care fusese foarte calculată, să poată în sfârșit să spună „hai să te invit la o cină în oraș" sau pentru el, care era un iubitor al luxului să spună „hai să renunțăm la croaziera pe Mediterana și să ne petrecem anul ăsta concediul acasă". Problematic devine atunci când el ajunge să se plictisească acasă, într-un fotoliu, începând să-i fie oarecum dor de prima soție.

O nouă dragoste, o nouă fericire - la aceasta se adaugă vechi îndatoriri: ipoteci, datorii și rate, asigurări, impozite – toate trebuie revizuite. Adesea există copii din prima căsătorie. Trebuie să creăm un echilibru între îndatoririle față de copiii din prima căsătorie, față de fostul partener și cele față de noul tovarăș de viață.

Atunci când problemele financiare avansează în prim plan, este important să urmăm câteva reguli. Mai întâi trebuie să discutăm deschis cu noul partener care trebuie asigurat că orice ar fi, rămâne pentru noi pe locul întâi. Iar vechiul partener trebuie să fie asigurat că ne vom urma îndatoririle cu aceeași seriozitate ca și până acum. Să ne uităm mai îndeaproape la ceea ce vor copiii. Au neapărat nevoie de cel mai nou calculator sau vechiul computer s-ar putea îmbunătăți cu cheltuieli minime? Trebuie să discutăm deschis cu noul nostru partener despre situația noastă financiară și să insistăm asupra reciprocității acestui demers. Așa putem recunoaște mai bine punctele de risc.

Certurile pe teme financiare se pot întinde pe durata multor ani, otrăvind viața tuturor celor implicați, dacă nu vom reuși să le punem capăt. Conflictele sentimentale nu

se încheie ca prin farmec, odată pronunțat divorțul, ci se dezvoltă împletind planul emoțional cu cel financiar. Dacă unul dintre parteneri l-a iubit pe celălalt foarte tare, această pasiune se poate transforma în opusul ei, adică într-o ură nestinsă. Asemenea sentimente escaladează și după divorț, în loc să se atenueze. Cei care au cel mai mult de suferit sunt copiii. Ei simt pe pielea lor amestecul diabolic de bani și sentimente și mai târziu ei înșiși nu vor fi capabili să despartă planul financiar de cel emoțional.

Deși majoritatea părinților știu că nu este recomandabil să se certe de față cu copiii sau să și-i facă aliați unul în detrimentul celuilalt, aceste lucruri se petrec foarte frecvent. Mama îl împiedică pe tată să viziteze copiii până nu trimite banii. Sau tatăl îi dă copilului banii în mână pentru a poza în tată responsabil, dar vine cu ei abia după ce mama l-a sunat să-i aducă aminte că are de plătit o pensie alimentară. Răzbunarea care îi implică pe copii se practică pe scară largă. Cu timpul, copilul poate deveni o unealtă independentă a răzbunării, în momentul în care va refuza să-și viziteze tatăl din cauză că „tati nu mă iubește și nu îl interesează de loc ce fac eu. Mami mi-a spus că trebuie să-l sune în fiecare lună ca să vină cu banii pntru mine".

Dacă își dau puțin osteneala, femeile pot fi la fel de „rele" ca și bărbații. Câte mame nu s-au plâns cu copiii de față că nu mai pot duce singure povara financiară? Că din cauza copiilor au ajuns la sapă de lemn, că s-au săturat să plătească pentru toate alea, că „drăguțul de tati" habar nu are ce înseamnă să duci pe umeri un menaj întreg? Și acum

copiii vor mai mulți bani de buzunar. Și adidași noi... și blugi... „ia mai cere și de la taică-tău."

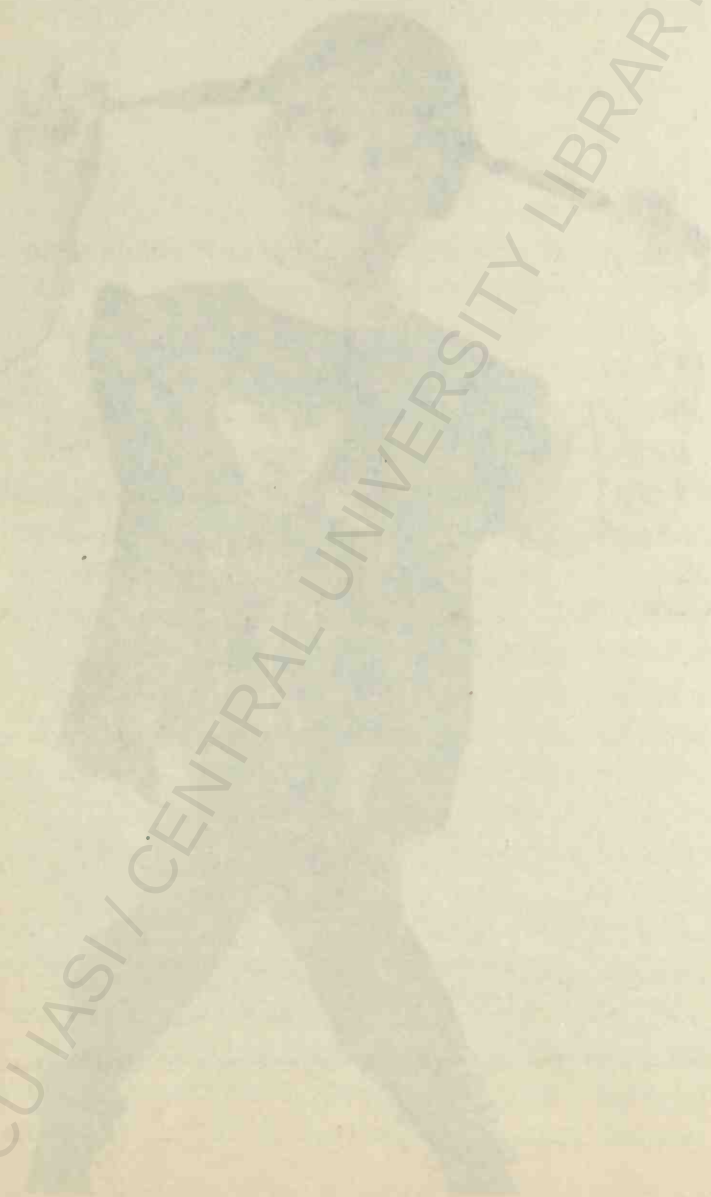
Pe de altă parte, pentru nimic în lume n-ar fi acceptat ca copiii să locuiască la tatăl lor. „Tot la mine veniți, când vreți ceva", se plânge ea. Dar, de fapt, ea este mai la îndemână decât el, care nu mai locuiește în aceeași casă. „Și la urma urmelor, de ce nu mai stă tati cu noi?..." Și așa, dorințele materiale ale copiilor zgândăresc punctul cel mai sensibil, anume de ce s-a ajuns la divorț. Mulți părinți divorțați au un sentiment de culpabilitate față de copii, fiindcă nu le mai pot oferi o familie completă. Aici putem cădea în altă capcană. Deoarece îi lipsim pe copii de un părinte, ne vom strădui să le satisfacem cât mai multe capricii. Ultima trusă Barbie pentru fată – ca s-o consoleze puțin că tata nu vine de ziua ei sau cel mai la modă joc de computer pentru băiat – ca să se consoleze că mama nu mai are energia să-i organizeze o petrecere ca pe vremuri. În speranța că îi vom despăgubi astfel pe copii pentru neajunsul de a avea numai un singur părinte, înclinăm adesea să-i răsfățăm și intrăm într-un cerc vicios din care este foarte greu să mai ieșim. Copiii vor avea pretenții tot mai mari și se vor aștepta să le îndeplinim. În final, se vor aștepta ca părinții să le rezolve absolut toate problemele. Un lucru este clar: când este vorba de bani, copiii vor șantaja pe părintele mai „slab", lucru cae va genera multe supărări. Despre supărările copiilor vom vorbi în cele ce urmează.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 5

Copiii și criza cuplului

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Cum reacționează copiii și ce avem de făcut

Chiar și copiii foarte mici pot simți o „atmosferă încărcată", ei știu când ceva nu este în ordine, când ceva nu mai este ca înainte. Nu sunt însă capabili să interpreteze corect ceea ce văd sau aud, așa cum sunt copiii mai mari sau adulții. De aceea, când ceva nu este în ordine, intră în panică dar nu pot să-și dea sesama de situație în ansamblul ei. Întrebări precum „de ce doarme tati pe canapea?" sau „de ce vine tati așa târziu acasă?" sunt semne sigure că copilul a în ceput să-și facă griji.

Copiii sunt conștienți de vulnerabilitatea lor. Sentimentul de securitate într-o familie unită dispare atunci când părinții se despart. Au dintr-o dată în fața lor o lume pe care nu se mai pot bizui sută la sută și care, după părerea lor, nu le mai poate satisface toate așteptările. Ajung să se teamă.

Reacțiile lor sunt însă greu previzibile. Trauma cauzată de despărțirea părinților le poate slăbi conștiința de sine și le poate afecta grav dezvoltarea personalității. Unii copii sunt măcinați interior dar nu reacționează vizibil, alții încearcă chiar să ignore ceea ce se întâmplă, mai ales atunci când și părinții fac și ei același lucru. Cei mai mari

pot chair să hotărască să nu se lase târâți în conflictele părinților. Aceasta este poate cea mai bună soluție pentru ei.

Atunci când sunt mai mulți frați, cel mai sensibil va reacționa cel mai tare. Poate deveni violent sau din contră deprimat, poate să se apuce de furat sau de chiulit de la școală. Rezultatele la învățătură au și ele de suferit. Unii ajung să imite comportamentul părinților, devenind certăreți și tratându-și părinții așa cum se tratează ei unul pe celălalt. Asemenea copii pot deveni o povară atât la școală cât și pentru părinții lor.

Dar trebuie să ne dăm seama cine poartă de fapt vina acestei situații. Copilul încearcă să atragă atenția asupra sa, dar și aceia care nu fac nimic deosebit sunt la fel de afectați de ceea ce se întâmplă. Copiii care devin dificili își exprimă măcar în felul lor sentimentele, eliberându-se astfel întrucâtva, în timp ce copiii „cuminți" acumulează totul în interior. Aceștia au în egală măsură nevoie de un ajutor calificat.

Cea mai importantă nevoie a copiilor este nevoia de securitate. Este sentimentul că sunt protejați și iubiți care constituie baza pentru capacitatea lor de a avea mai târziu o relație bazată pe iubire. Când relația dintre părinții săi nu mai este una armonioasă, au cu atât mai mult nevoie să li se confirme că sunt iubiți și protejați la fel ca înainte.

Mai devreme sau mai târziu trebuie să-i explicăm copilului ce se întâmplă. De multe ori însă, prăpastia dintre părinți este deja atât de mare, încât nu se mai pot înțelege nici măcar în această privință. În acest caz, una

dintre părți trebuie să-și asume răspunderea de a sta de vorbă cu copilul. Când sunt mai mulți copii la mijloc, trebuie discutat cu fiecare în parte conform capacității de înțelegere specifice fiecărei vârste.

Cuvintele pe care le folosim sunt foare importante. Trebuie să ne ferim în primul rând să-l vorbim de rău pe celălalt părinte. Copilul nu trebuie pus în dificila situație de a lua partea unuia dintre noi. Trebuie să le restabilim copiilor încrederea în viitor, să încercăm să subliniem laturile pozitive ale despărțirii. Mai este un motiv să ne ferim a vorbi de rău pe celălalt partener. Copiii sunt comunicativi și mult mai lipsiți de ceea ce adulții numesc tact. Cuvinte grele pot ajunge astfel foarte ușor la urechea celuilalt partener; astfel, tensiunile dintre cele două părți se pot accentua sau celălalt va folosi copilul ca pe o sursă de informații.

Chiar și un divorț amiabil îi afectează pe copii. Cei mai mulți își doresc o familie „normală" cu tati și cu mami. Când una din părți pleacă, o parte din lumea lor se năruie. Dintr-o dată nu mai este în preajmă unul dintre cei doi oameni care îi ajută, care le răspunde la întrebări.

În plan emoțional mai adânc, acest lucru se traduce prin faptul că un asemenea copil nu se mai poate raporta la cele două modele – masculin și feminin – ceea ce duce la absența unui întreg segment de experiențe specifice părintelui care pleacă.

Trebuie să planificăm despărțirea în așa fel, încât copilul să aibă cât mai multe certitudini pentru viitor. Toate întrebările care îl frământă trebuie să capete cât mai

repede un răspuns: „Unde voi locui?", „Cine e nenea care stă cu mami?", „Pot să-l vizitez pe tati?", „Unde voi merge la școală?", „Ce va fi cu vechii mei tovarăși de joacă?", „Cine o să aibă grijă de peștișorii mei?", „Cu cine o să merg vara la mare?" ș.a.m.d. Ar trebui să știm răspunsurile la asemenea întrebări cu mult timp înainte să ni le pună copilul.

Poate fi util să organizăm o întâlnire de familie cu toate părțile implicate, în care să le explicăm pe rând copiilor că vom căuta ca de acum înainte să fim cu toții puțin mai fericiți și că vom continua să-i iubim la fel de mult, chiar dacă nu vom mai locui cu toții în aceeași casă. Așa ceva nu se poate realiza din păcate, decât în cazul unui divorț amiabil. Desigur, dacă unul dintre parteneri pleacă pe neașteptate, nu vom avea posibilitatea de a ne pregăti copiii pentru schimbările care inevitabil vor surveni. Există și în acest caz modalități prin care să depășim situația.

2. Despărțirea părinților – soluții pe termen lung

Ne punem pe bună dreptate întrebarea dacă nu este de preferat, spre binele copiilor, să rămânem împreună. Doi oameni pot accepta că legătura lor nu mai este viabilă, rămân însă mai departe împreună. Adesea este însă o hotărâre luată unilateral de unul dintre parteneri, care e

dispus să tolereze o situație până când copiii sunt destul de mari ca să ia frâiele vieții în propriile lor mâini. Se poate ca ambii parteneri să cadă de acord asupra acestui lucru, dar ei nu trebuie să neglijeze nici consecințele unei astfel de decizii. Oricare ar fi problema dintre ei, rămâne întipărită undeva în subconștient, mai ales atunci când fiecare o ia pe drumul său, trăind însă în continuare sub același acoperiș. Un asemenea aranjament poate dăinui mulți ani, dar rămâne foarte sensibil. Un mic incident poate duce la ruperea lui, și atunci consecințele sunt cu atât mai grave.

În general, copiii nu sunt multă vreme tăcuți sau prost dispuși, dar dacă atmosfera creată de părinți rămâne otrăvită, atunci ei vor deveni tot mai retrași. Aceasta face adesea ca decizia părinților de a rămâne împreună „spre binele copiilor" să le facă acestora mai mult rău decât bine. În plus, vor putea să rezolve propriile probleme cu atât mai greu.

Este deci un asemenea aranjament în interesul copiilor sau nu? Un exemplu edificator ni-l oferă cazul Susan și Paul din Portland.

Susan considera că era datoria ei de mamă să rămână împreună cu tatăl copilului, deși căsnicia lor nu mai exista de mult decât pe hârtie. Îi era greu să fie chiar politicoasă cu Paul, de aceea, ori de câte ori erau amândoi acasă, atmosfera era tensionată. Fiecare cuvânt rostit de unul dintre ei era prilej de ironii sau remarci caus-

tice din partea celuilalt. Jimmy, în vârstă de 13 ani era astfel martorul unor conflicte care mocneau veșnic. Deși nu izbucneau deschis între Paul și Susan, aceste conflicte l-au marcat puternic pe Jimmy. Primul semnal de alarmă pentru Susan a fost în ziua în care a fost chemată la școală pentru că Jimmy cel altădată atât de rezervat fusese extrem de violent cu colegul său de bancă. Îi dăduse un cap în gură în timpul orei de geografie, pentru că acesta nu-l lăsase să copieze. Astfel, Susan află că Jimmy începuse să ia note proaste, că era neatent la lecții, că nu mai dăduse pe la orele de engleză de luni de zile. Psihologul școlii i-a explicat lui Susan că Jimmy era un copil foarte sensibil, iar comportamentul său era de fapt reacția la furtuna emoțională de acasă, care era pentru el foarte greu de suportat.

Mulți copii consideră că ei sunt vinovați de neînțelegerile dintre părinți. În mințile lor se strecoară idei care nu au deloc tangență cu realitatea. Trebuie să ne depășim atunci reținerile și să le explicăm copiilor pe îndelete ce se întâmplă și că ceva se va schimba, să le confirmăm că nu ei poartă vina. Pentru aceasta este necesar să aflăm ce simt și ce gândesc ei. Nu trebuie să subestimăm capacitatea de înțelegere a copiilor. Cei puțin mai mari își dau seama de situație când noi încă mai negăm că ar merge ceva rău.

Nu există reguli în ceea ce privește o despărțire, ceea ce face ca fiecare pas să nu poată fi pregătit cu mult timp

înainte. Reacțiile emoționale ale copiilor nu sunt nici ele previzibile. Ei capătă dintr-o dată senzația că nu au nimic de spus în ceea ce privește viața lor. Decizii rapide având ca urmare o schimbare a mediului lor de viață generează de cele mai multe ori nesiguranță și teamă. Dacă copiii se mută, trebuie să le dăm timp să se acomodeze cu noile împrejurimi sau să locuiască o vreme alternativ în ambele locuri. Ceea ce nu este întotdeauna posibil. Va trebui atunci să găsim o posibilitate prin care ei să aibă timpul de a se adapta la noile realități.

Dacă partenerul care s-a mutat vine să-și viziteze copiii în vechea locuință comună, acest lucru poate avea urmări traumatice. Dacă acesta vine numai ca să-i ia pe copii pentru a merge altundeva, atunci putem conveni un semnal de sonerie. După o vreme, copiii vor ști la ce oră să se uite pe geam și să iasă gata îmbrăcați afară. Astfel, nu este necesar ca foștii soți să se întâlnească, dacă acest lucru le e neplăcut. Treptat, putem ajunge la „performanța" de a ne saluta fără resentimente în pragul ușii.

Dacă tensiunea dintre părinți este încă prea mare, putem conveni să lăsăm copiii la niște vecini binevoitori. Cei mai mari pot stabili un punct de întâlnire undeva unde părinții să nu fie nevoiți să dea ochii unul cu celălalt.

Asemenea soluții pot funcționa pe termen lung. Trebuie să respectăm însă cu sfințenie convențiile stabilite, mai ales dacă avem de-a face cu copii mici, care se simt mai nesiguri. Aceștia necesită un program regulat de vizită, pe care să se poată baza. Unui copil în vârstă de șase ani îi este foarte greu să fi așteptat cu nerăbdare

vizita lui tati timp de o săptămână întreagă, pentru ca acesta să nu apară. Neseriozitatea și lipsa punctualității amplifică sentimentul de insecuritate al copilului.

Andy (6 ani) era din ce în ce mai nervos. Știa deja să citească ceasul și nu-și mai dezlipea ochii de la cadran. Era cinci și un sfert. Tom, tatăl lui, trebuia să fi venit de un sfert de oră. Pe la cinci și jumătate, când a ajuns după ce stătuse într-un blocaj de trafic, Tom l-a găsit pe micuțul Andy cu ochii roșii de plâns în brațele mamei sale Marion, care încerca să-l liniștească. De aici, Marion a tras concluzia că vizitele lui Tom îi fac rău copilului. Când era pe punctul de a se adresa justiției pentru a-i interzice tatălui vizitele, un psiholog i-a atras atenția că nervozitatea copilului era cauzată de amintirea unui eveniment trist, anume despărțirea părinților și nu de vizitele în sine. Însă Tom trebuia să-și ia angajamentul că va fi întotdeauna punctual cu fiul său.

Seriozitatea este cuvântul cheie în relația cu copilul. Copilul are nevoie de siguranță, certitudinea că este iubit și ocrotit. Pentru aceasta, el trebuie să știe că se poate baza pe părinții săi, chiar dacă nu mai locuiesc împreună. Ținându-ne strict de convențiile stabilite, vom putea mai târziu, după ce copilul va mai fi crescut, să stabilim reguli mai puțin stricte, mai felxibile. Atunci copiii pot resimți

chiar un program strict ca pe o restrângere a propriei lor libertăți de mișcare. Prietenii și hobby-urile trec încet-încet pe primul plan. Acum situația se răstoarnă. Acum părinții se pot simți frustrați sau jigniți, dacă copilul nu vine la o întâlnire.

Ideal ar fi ca părinții să stabilească periodic noi reguli, consultându-se bineînțeles de fiecare dată cu copiii. Așa se poate evita și rutina. Practic, este însă foarte greu să găsim o soluție rațională, care să satisfacă atât nevoile copiilor cât și propriile noastre necesități. Este posibil ca interesele pe care și le dezvoltă copilul să aibă mai mult de-a face cu părintele care îl vizitează decât cu celălalt, sau copilul este atât de preocupat cu prietenii săi sau cu părintele la care locuiește, încât nu consideră necesar să se mai vadă cu celălalt părinte. Este o situație crudă, dar corespunde cu totul realității. Adesea, relația unui copil cu unul dintre părinți este mult mai intensă decât cu celălalt.

Este foarte periculos să ținem copilul deliberat depare de celălalt părinte. Pe de altă parte, un părinte cu multiple preocupări se va bucura dacă copilul își petrece o vreme cu celălalt părinte.

Atunci când Larry s-a despărțit de Alice, au hotărât de comun acord ca tatăl să-și viziteze copiii o dată la două săptămâni. După ce apele s-au mai liniștit puțin, au ajuns la concluzia că se impun reguli mai flexibile. Cu timpul, n-a mai fost nici o problemă dacă Larry suna în vacanță pentru a-i lua pe copii pentru o zi sau două la pescuit, iar

Alice se bucura de acest lucru la fel de mult ca și ei.

Dacă ajungem la o înțelegere putem evita ingerința justiției, care să stabilească regulile în locul nostru.

3. „Nu mai vreau să aud de voi"

Furtuna emoțională prin care trecem în timpul unei despărțiri ne poate face să reacționăm cu brutalitate. Mulți dintre noi nu știm cum să ne comportăm. Ispita de a tăia toate legăturile cu vechea familie este foarte mare, nu este însă de dorit să-i cedăm atunci când sunt și copii la mijloc. Dacă ne hotărâm să nu mai facem parte din viața copilului, ne asumăm o responsabilitate foarte mare.

Este o diferență foarte mare între situația în care unul dintre părinți nu mai locuiește cu copiii dar păstrează contactul cu aceștia, și cea în care unul din părinți dispare cu totul din viața copiilor. Cineva care nu-și mai aduce aminte nici cum arăta tatăl său sau mama sa are de luptat și adult cu acest neajuns pe care îl resimte ca pe un gol în propria sa identitate. La aceasta se adaugă curiozitatea privind acel părinte. Asemenea persoane pot căuta toată viața un „înlocuitor" care să se substituie figurii tatălui respectiv mamei.

Nu părinții sunt cei care ar trebui să hotărască dacă un copil mai are nevoi de unul dintre ei sau nu. O asemenea decizie, despre care în cele mai multe cazuri nu se discută de loc, poate genera confuzie. Apare un sentiment de

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

pierdere, dureros în egală măsură pentru copii și pentru părinți. Părintele absent are senzația că a pierdut contactul, pentru că relația cu copiii nu mai este ca înainte. Este o situație grea, dar trebuie să găsim căile să ne acomodăm cu ea.

Uneori poate fi dificil pentru părintele care nu mai locuiește cu familia să păstreze contactul, mai ales dacă divorțul a fost însoțit de confruntări mai mult sau mai puțin violente.

Contacte neregulate pot genera un așa-numit efect de pendulare. Pendulare între dragostea pentru copii și indiferență totală. Nu ne vedem copilul săptămâni întregi, apoi ieșim cu el o dată în oraș și credem că am restabilit echilibrul. Nici tatăl care n-a dat cu ochii de copii luni întregi și apare de Crăciun încărcat cu cadouri nu a înțeles problema. Între timp a devenit un străin pentru copiii săi, și cadourile nu pot restabili legătura firească.

Un singur părinte se poate descurca admirabil să crească unul sau mai mulți copii Asta nu înseamnă însă că trebuie exclus cu desăvârșire celălalt părinte, pentru că acesta nu va putea fi niciodată înlocuit în totalitate.

Dacă ne creștem singuri copiii ne confruntă cu o serie de dificultăți de ordin practic, dar este periculos să adoptăm acest tipar ca stil de viață și să ne identificăm cu el. Ar trebui să privim această perioadă ca pe una de tranziție și să pregătim încet-încet apariția în scenă a unui nou „tată" respectiv a unei noi „mame". Dacă ne luăm pe umerii noștri întreaga povară a creșterii copiilor, insistând să-i creștem singuri, înseamnă să le refuzăm echilibrul pe

care îl dau ambii părinți.

Este, desigur, un lucru foarte trist atunci când unul dintre părinți rupe complet legătura cu familia, dar părintele la care au rămas copiii nu trebuie să tragă concluzia că acest contact a fost întrerupt pentru totdeauna. Trebuie să ne dăm osteneala să păstrăm copiii în contact cu ambii părinți. Numai în cazuri extreme, dacă părintele absent este foarte dificil sau violent, este preferabil să-l ținem departe de copii.

În toate celelalte cazurile, este bine pentru copii să se vadă din când în când cu celălalt părinte pentru a putea, treptat, să-și facă propria lor părere. Dacă n-au niciodată ocazia să-și cunoască „părintele lipsă", acest lucru îi va chinui toată viața și vor ajunge să-și pună întrebarea, dacă imaginea ce le-a fost creată depre „celălalt" nu ar putea fi falsă. Există o probabilitate destul de mare să ajungă chiar să-l idealizeze, în detrimentul părintelui care i-a crescut.

4. Hotărâri care trebuie luate în comun

Momente deosebit de dificile în perioada de tranziție sunt sărbători ca aniversări, onomastici, Paște, Crăciun sau Anul Nou. În mod tradițional, acestea sunt momente când se întrunește toată familia. Crăciunul în mod deosebit, prin esența lui, este o sărbătoare a familiei. În

Biserica apuseană este pusă în strânsă legătură cu Sfânta Familie și se prăznuiește chiar în prima zi. Primul Crăciun după despărțire este de obicei îngrozitor, pentru că nici măcar acei părinți care s-au despărțit amiabil nu sunt în stare să decidă dacă un Crăciun sărbătorit împreună este sau nu în avantajul copiilor. Fără îndoială, copiii vor întreba dacă vine și mami sau tati. Multe cupluri destrămate au reușit să facă în așa fel încât să ia o masă împreună în prima zi a Crăciunului. Unii sunt capabili să petreacă împreună o jumătate de zi sau chiar o zi întreagă. Dacă știm să le explicăm copiilor că acest lucru se petrece numai de Crăciun, este o ocazie foarte bună să le oferim măcar un crâmpei de viață de familie, lucru atât de necesar pentru viața lor de mai târziu.

Apoi, după ce fiecare părinte „și-a refăcut viața", se va putea ajunge la o altă înțelegere privind Crăciunul. Este însă important să acționăm cel puțin de comun acord, de exemplu să hotărâm împreună ce cadouri le luăm copiilor, pentru a evita să le dăruim același lucru sau ceva de au deja.

Aniversările copiilor sunt cel puțin la fel de importante. Dincolo de bucuria unei petreceri sau de cadouri, ziua de naștere marchează în viața copilului un punct de cotitură, înseamnă că a mai crescut cu un an. Toți copiii simt nevoia să împărtășească acest moment cu părinții, chiar dacă pe unul dintre ei îl vede foarte rar. Dacă nu există posibilitatea să ne vizităm copilul, putem cel puțin să-i trimitem o felicitare care să-l asigure că ne gândim în

continuare la el.

Încercând să depășim traumele inerente unei despărțiri, vom căuta să nu ne mai gândim pe cel care ne-a / pe care l-am părăsit. Copiii au în schimb nevoie să discute despre acesta. Nu trebuie să evităm acest subiect cu copiii noștri, oricât de greu ne-ar fi.

Personalul didactic din școli trebuie informat asupra divorțului părinților, pentru că este o schimbare majoră a mediului de viață al copilului, comparabil cu o mutare sau chiar cu un deces, care influențează chiar pe termen mediu performanțele școlare.

Profesorii trebuie de asemenea să fie informați asupra situației dreptului de custodie și de vizite, pentru a ști cu cine să ia legătura atunci când este necesar. În cazul celor mai mici, această informație este necesară pentru ca învățătorii să știe cine ia copiii de la școală.

În asemenea momente, și starea de sănătate a copiilor poate avea de suferit. Dureri în gât, crampe stomacale, dureri de cap sau urechi, urticarii, alergii sau astm pot apărea acum pentru prima oară sau se pot înrăutăți. Copilul încearcă să depășească niște probleme emoționale. Soluțiile medicale trebuie dublate de cele acordate de un psiholog specializat.

Uneori, problemele sunt atât de complicate, încât părinții nu se pot descurca fără un ajutor calificat. Relațiile sunt și așa destul de complicate într-o familie care funcționează, darămite acolo unde există tensiuni de durată.

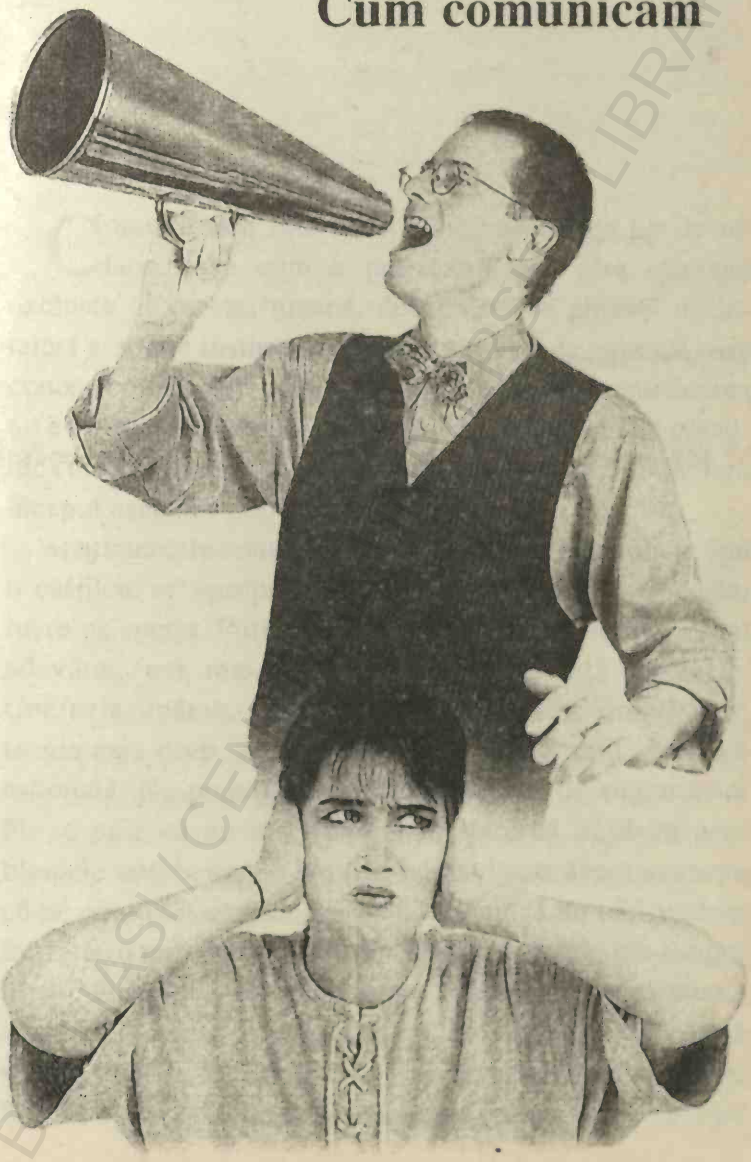
Problemele cu care se confruntă un copil în fața durerii părinților sau a traumei unei despărțiri sunt adesea subestimate, fiindcă cei mici nu sunt întotdeauna capabili să exprime ceea ce simt. Dacă reușim să clădim niște condiții corespunzătore – inclusiv cu ajutor de specialitate – copiii pot depăși această experiență, fără să le fi dăunat în dezvoltarea armonioasă a personalității lor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITAR

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 6

Cum comunicăm



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Comunicarea este esențială pentru orice tip de relație. Așa cum o percepem noi, este apanajul exclusiv al speciei umane, deoarece este ghidată de intelect și nu de instinct, ca la multe specii de animale care cunosc comunicarea. Într-o relație de cuplu, comunicarea nu este numai esențială, ci vitală. Un cuplu care nu comunică sau nu comunică suficient este sortit de la bun început eșecului.

Sentimentele contradictorii ies la suprafață atunci când o căsnicie se apropie de sfârșit. Conștientizarea acestui lucru ne sperie. Puțini oameni reușesc să se distanțeze cu adevărat, cei mai mulți lasă doar această impresie. Confuzia, mânia, gelozia, sentimentele de vinovăție și teama care erup acum îngreunează foarte mult o reacție rațională. Ne poate copleși un sentiment de singurătate. Ni se pare că nu mai suntem în stare să depășim problemele cotidiene, ne simțim bolnavi sau avem senzația că ne doare tot corpul. La locul de muncă nu mai suntem în stare să ne concentrăm, abordăm activitățile din timpul liber cu încrâncenare. Atmosfera acasă devine tensionată, suntem distanți și puși pe ceartă. Când am ajuns în această stare, este timpul să abordăm problema dintr-un alt unghi. Stă în natura umană să spere că problemele se vor

soluționa până la urmă într-un fel sau altul, poate chiar de la sine. Nu ne ajută însă cu nimic dacă ne dorim doar ca totul să se rezolve. În acest stadiu al unei relații nefericite, dacă lăsăm lucrurile să curgă, ele vor merge obligatoriu din rău în mai rău.

Mai productiv este să privim criza în față și să analizăm adevăratele motive, care pot fi evidente sau ascunse în spatele unei fațade. Pentru aceasta, unul dintre parteneri trebuie să ia inițiativa. Poate fi foarte dificil să depășim acest punct. Domeniul foarte sensibil al relațiilor interumane generează un număr nelimitat de probleme, care nu sunt ușor de soluționat.

Primul lucru pe care ar trebui să-l facem ar fi să ne întrebăm sincer dacă este vorba de o criză de moment sau dacă a venit vremea să privim realitatea în față și să acceptăm resemnați sfârșitul căsniciei noastre. Este foarte greu să luptăm împotriva problemelor dintr-o căsnici nefericită, suntem supuși unei presiuni emoționale fără precedent.

Reacțiile emoționale sunt imprevizibile, iar schimbările care urmează sunt fundamentale și, cel mai probabil, irevocabile. Adesea ne vom întreba dacă merită cu adevărat, dar putem fi capabili să ne clădim un sentiment de siguranță și de încredere într-un viitor mai bun. Motivele pentru care ar trebui să întreprindem ceva sunt multiple.

Este epuizant să trăim veșnic într-o atmosferă tensionată, pentru că aceasta ne va submina toate activitățile, conștiința de sine, sentimentul de securitate și, nu în

ultimul rând, va dăuna copiilor, după cum am văzut. Soluțiile pe care eventual le vom găsi trebuie să nu fie de moment, ci să poată rămâne valabile pe tot parcursul căsniciei noastre. Asta, desigur, dacă reușim s-o salvăm. Divorțul la vârsta de 60 de ani este mai dificil decât cel la 30 - 40 de ani, dar niciodată nu este prea târziu să ne mai acordăm o șansă. Soluții pot fi găsite la orice vârstă.

Suntem ispitiți să ne prefacem că nu e dracul chiar atât de negru. Unii oameni sunt dispuși să se adapteze la orice fel de viață și tipare comportamentale, crezând că și partenerul este dispus să se adapteze. De aceea, relații aproape imposibile durează atâta timp cât partenerii se împacă cu ideea. În această fază se acumulează însă mânie și resentimente, care pot duce la un proces de despărțire foarte agitat și violent.

Vom vedea de ce recunoașterea problemelor de la bun început este în același timp pozitivă cât și necesară, și cum putem să ne ferim de tiparele comportamentale ale unei căsnicii nefericite. Există câteva tehnici foarte utile care ne pot ajuta să întoarcem cărțile pe față și să putem discuta deschis despre problemele care ne macină viața de cuplu. Pentru cei care se află în cea mai grea situație, implicând violență emoțională sau chiar fizică, aceste tehnici pot oferi ieșirea din impas.

Este de înțeles că nu ne este foarte ușor să vorbim cu alții despre probleme emoționale delicate, pentru că nu suntem obișnuiți s-o facem. Îndeosebi bărbații au această dificultate. Trebuie deci să găsim o modalitate constructivă prin care să spunem ceea ce avem de spus și să nu mai

renunțăm până nu primim răspunsurile pe care le așteptăm.

Pentru a ajunge la această „performanță" trebuie să parcurgem pas cu pas un proces îndelungat. Schimbarea nu se poate obține peste noapte. Poate să dureze săptămâni și chiar luni până vom ajunge la o rezolvare. Însă acesta este cel mai important factor, anume calea pe care o alegem și poziția pe care ne situăm și pe care ne-o asumăm.

Există multe căi pe care le putem parcurge pentru a depăși niște greutăți, dar primul pas este întotdeauna același. Trebuie să adoptăm o poziție pozitivă: asta înseamnă să fim constructivi, flexibili, să nu acuzăm, ci să ne focalizăm doar pe rezolvarea problemei.

Bineînțeles, teoria este foarte simplă. Implementarea ei începe însă să pună probleme, pentru că nimic nu este mai ușor decât să dăm toată vina pe celălalt și să nu recunoaștem nici în ruptul capului partea noastră de vină. Oricare ar fi reacția celuilalt, este foarte puțin probabil ca vina să se afle numai în terenul acestuia. Este fără îndoială dureros să ne punem întrebarea care a fost rolul nostru, dar dacă vrem să ajungem la o soluție satisfăcătoare, acest lucru este inevitabil.

Un alt aspect, de multe ori nu atât de evident, dar care trebuie luat în considerare, este cât de dependenți am devenit de partenerul nostru. După cum spuneam, într-o relație, fiecare preia niște roluri. Dacă acestea sunt prea rigid delimitate, pot avea o influență negativă. Este de

aceea foarte folositor să mai schimbăm din când în când rolurile între noi și să ne împărțim munca. Nu este numai un joc al rolurilor, ci un proces prin care putem diminua dependența unul de celălalt. Aici putem să ne punem deja întrebarea dacă nu cumva aceasta este cauza problemelor noastre. De câte ori am pregătit masa în locul ei? Sau de câte ori am ieșit cu câinele la plimbare, deși acest lucru îl făcea de obicei el? A refuzat vreodată unul dintre noi doi să facă ceva sub pretextul că ar fi treabă „bărbătească", respectiv „femeiască"? Dacă da, atunci trebuie să ne revizuim atitudinea. Doar așa putem depăși un „punct mort" în relația noastră de cuplu.

Infidelitatea este probabil una din cele mai dureroase probleme care obligă un cuplu să treacă în revistă întreaga relație de până atunci și să ia serios în considerație posibilitatea despărțirii.

După cum am arătat deja, aventurile sunt mai complexe decât par, iar divorțul nu este întotdeauna soluția optimă. Înainte de a ne gândi la despărțire, trebuie să așteptăm să se mai detensioneze atmosfera. Așa vom avea capul destul de limpede pentru a judeca în ce măsură poate periclita o relație extraconjugală căsnicia noastră.

Prima părere este că „vinovatul" a cedat prea ușor ispitei. Și în multe cazuri chiar așa și este. Multe relații adulterine se derulează numai în acest plan. Atunci folosim termenul aventură. O relație extraconjugală poate avea însă mai multe implicații, putând deveni chiar ca o a doua căsnicie.

Este cazul lui Andrew, ziarist din Seattle, în vârstă de 49 de ani. Este căsătorit cu Rosalyn, o femeie cu zece ani mai tânără decât el, directoare la o bancă. Au un copil de 11 ani. Prin natura muncii sale, Andrew petrecea multă vreme pe teren și ajungea foarte des la Vancouver. La o conferință de presă a cunoscut-o pe Michelle, o jurnalistă în vârstă de 24 de ani. După un timp, Andrew a obținut de la ziarul său să nu mai facă deplasări decât la Vancouver. După ani de zile, soția sa a aflat cu consternare că avea acolo un soi de a doua căsnicie cu Michelle. Îi amenajase chiar și un apartament.

Avem de-a face aici cu o situație extremă. Este oare o aventură necesară pentru că prin aceasta acumulăm noi experiențe? Oricât de intensă ar fi o relație în afara cuplului, poate fi numai o fază trecătoare, chiar dacă partenerul pleacă de acasă pentru a trăi cu altcineva. Multe asemenea relații nu rezistă la „proba focului", care este rutina vieții de zi cu zi. Dacă constatăm că aceasta face parte din caracterul fără astâmpăr al partenerului, atunci avem de ales: ori ne împăcăm cu ideea, ori nu. Este cumva vorba de o relație mai puternică, de care partenerul are nevoie ca pe o completare a căsniciei sau chiar ca înlocuitor? Sau poate suntem chiar noi în această situație. Este foarte posibil ca unul dintre noi să fi ajuns la un punct în care să aibă nevoie de un alt tip de relație.

Este important de știut care sunt necesitățile persoanei și dacă acestea sunt satisfăcute. Dacă avem senzația că

partenerul nu ne acordă destulă afecțiune sau dacă nouă ne este greu să ne exprimăm afecțiunea, atuci trebuie să discutăm despre aceasta. Domeniul acesta deosebit de sensibil al necesităților individuale este decisiv și trebuie dezbătut cu sinceritate.

Nu există o soluție garantată pentru toate cazurile, dar există un punct în care trebuie să fim capabili să luăm o decizie și să ne comportăm în conformitate cu ea. Oamenii se comportă în mod diferit. Deci, înainte să acționăm precipitat, să reflectăm la experiențele altora. Pentru unii, primul „pas greșit" a dus deja la divorț, alții au ajuns să tolereze și chiar să accepte o serie de infidelități, mutând însă centrul de greutate al căsniciei. Totul depinde de factori cum ar fi necesitățile unui om sau gradul de (i)maturitate al fiecărui individ în parte. O femeie a acceptat două aventuri ale soțului ei și nu s-a despărțit de el. Când însă el i-a mărturisit o a treia relație, ea a hotărât că s-a umplut paharul și a înaintat acțiune de divorț. L-a rugat să părăsească locuința. Relația nu a durat, dar soția n-a mai vrut să-l primească înapoi.

Dacă sentimentele aflate în joc sunt foarte puternice, iar situația devine insuportabilă, este foarte greu să ne detașăm îndeajuns pentru a putea analiza totul la rece. Avem nevoie de timp. Deciziile pripite nu oferă soluții de durată, ci tensionează situația și mai tare.

Discuția cu partenerul poate scoate la lumină propriile probleme, în funcție de temperamentul fiecăruia. Unii neagă pur și simplu că ar exista o problemă, alții își pierd cumpătul când vine vorba de emoții. Există oameni con-

vinși că au întotdeauna dreptate, care se comportă autoritar și pot intimida partenerul de discuție. Aceștia se simt atacați în amorul lor propriu de orice critică. Și mai există și alții care, de fiecare dată când ceva nu merge, pur și simplu nu mai sunt de găsit.

Unul din cele mai grele lucruri este să ne decidem ce îi spunem partenerului și ce nu, dar mai ales cum și cu ce începem. Pentru a provoca o reacție, putem să recunoaștem sincer: „sunt supărat și îmi fac griji în legătură cu relația noastră, pentru că nu vrei să discutăm. Poate că greșesc, dar eu cred că problema este... Hai să ne luăm timp să discutăm puțin despre asta. Tu ce crezi?" Este puțin probabil ca, abordând discuția astfel, să nu obținem un rezultat. Putem începe și altfel: „Mi-este foarte greu să spun asta, dar am impresia că, de la un timp, s-a schimbat ceva în relația noastră. Sunt foarte nefericit(ă), și trebuie să îți spun ceva..."

Trebuie să alegem foarte bine momentul pentru o asemenea discuție. Problemele acumulate în decursul lunilor sau anilor nu pot fi rezolvate într-o singură seară. Puțini oameni sunt dispuși să poarte asemenea discuții seara, după ce vin de la lucru.

Trebuie deci să găsim un moment mai relaxat. De exemplu, după ce am luat masa sâmbăta sau duminica și ne-am odihnit puțin. Apoi abia ne așezăm față în față, la aceeași înălțime, și începem să vorbim. Este important să ne privim în ochi. Dacă încercăm să discutăm probleme importante, iar partenerul este ocupat cu altceva, cum ar fi meștereală sau călcatul rufelor, posibilitatea unei comu-

nicări directe este foarte redusă. Și este recomandabil să nu fim deranjați. Dacă există copii în casă, să așteptăm să se ducă la culcare sau să alegem un momentul când nu este nimeni altcineva acasă.

Dificilă este situația atunci când unul dintre parteneri nu spune absolut nimic și nici nu se arată dispus să stea de vorbă. În spatele acestui refuz se poate afla teama de o confruntare sau, pur și simplu, încăpățânare. Dacă nu reușim să ajungem la o discuție, mai avem o șansă, apelând la scris. O scrisoare ar putea declanșa, în sfârșit, o reacție. Dacă nu, atunci trebuie să acționăm cum ne dictează instinctul.

Dacă unul dintre parteneri nu vrea să vorbească despre problemele apărute sau dacă pur și simplu neagă că ar exista vreo problemă, în cele mai multe cazuri acela este bărbatul. Femeile se confruntă cel mai des cu această problemă. Soțul flegmatic, conștiincios, care muncește ca să întrețină o familie, este preocupat mai mult de aspectul exterior al căsniciei sale decât de latura emoțională, pe care de cele mai multe ori o neglijează sau o ignoră. Poate că nici măcar nu a luat notă de curenții emoționali care traversează relația de cuplu.

Unei soții care trăiește într-o căsnicie în care rolurile sunt astfel împărțite, îi va fi foarte greu să-i explice soțului ei într-o bună zi, prin ce trece, după ce ani de zile a jucat rolul gospodinei dependente de bărbat. Ea se află într-o fundătură din care nu poate ieși decât dacă are puterea să lupte împotriva inerției impuse de rolul pe care și-l-a asumat timp de atâta vreme. Până acum lăsase soțu-

lui ei puterea de decizie în toate problemele, astfel încât această luptă va fi o luptă cu ea însăși. Cu cât este mai evidentă fisura surfvenită în relația dintre doi soți, cu atât mai puternic va fi sentimentul ei de neputință, de culpabilitate și singurătate. Ea singură trebuie să învingă această stare sufletească. Acum își dă seama că sfârșitul căsniciei ei echivalează cu sfârșitul unui statut social, al unei securități personale, al identității ei de până acum. Ea trebuie să-și găsească acum o nouă identitate.

Este valabil atât pentru bărbații cât și pentru femeile cărora le este greu să se exprime ceea ce gândesc: trebuie să învețe să se impună, fără a deveni agresivi. Chiar și cei care au ajuns să țipe unul la celălalt ori de câte ori este abordat un subiect privind probleme emoționale, neagă că ceva n-ar merge în căsnicia lor.

Un bărbat care își ascunde sentimentele sub o fațadă foarte subțire poate reacționa foarte vehement atunci când simte că se petrece ceva decisiv. O discuție serioasă despre căsnicie este pentru el ceva foarte amenințător. Dacă nu se ajunge la o discuție, ci numai la o confruntare deschisă, înseamnă că unul sau ambii parteneri de fapt nici nu doresc să poarte acea discuție. Dacă nu reușim să „spargem gheața" și să începem să facem un schimb de emoții, va fi foarte greu să depășim această ruptură pe cale amiabilă.

Problemele în căsnicie ne afectează în așa măsură, încât scoatem la lumină laturile mai puțin plăcute ale caracterului nostru. În societatea noastră se pune foarte mult preț pe politețe – ca și la japonezi – astfel în cât energia

agresivă care zace în noi este reprimată sistematic. Când căsnicia noastră se destramă, are loc o schimbare importantă, iar energia aceasta agresivă erupe la suprafață cu o forță direct proporțională cu durata perioadei cât am reprimat-o Un om prietenos și blând se poate transforma într-o „fiară". Tristețea, frustrarea și depresiile izbucnesc violent, modificând o personalitate.

Conflictele pot fi atât de puternice, încât furia anulează orice posibiltate de dialog liniștit și rațional, așa cum s-ar cuveni între doi adulți. Este ușor să ne descărcăm furia pe celălalt, absolvindu-ne în același timp de orice vină. Poate că partenerul nostru face același lucru cu noi și nici unul nu se gândește că adevărul s-ar putea afla undeva, la mijloc. Acest potențial zace în fiecare dintre noi și poate să ne orbească. Dar aceasta rămâne totuși doar o latură a personalității noastre, iar părțile pozitive există în continuare. Dacă nu o scoatem la capăt cu cineva, să nu lăsăm ca părțile „rele" ale personalității noastre să ne despartă de părțile „bune" ale partenerului nostru. Ambele sunt părți ale uneia și aceleiași persoane. Dacă rămânem conștienți de acest lucru, avem o șansă să găsim o soluție.

Depinde și de cât de bine ne cunoaștem partenerul, căci atunci vom ști cu ce cuvinte putem avea acces la înțegerea sa. Toată lumea are anumite calități care reacționează ca atare, dacă știm cum să le accesăm. Unii reacționează dacă apelăm la spiritul lor de fair-play, alții, dacă le amintim ce îndatoriri au. Cei care iubesc competiția reacționează probabil la o provocare de a găsi soluția problemei.

Toate acestea țin de capacitatea noastră de a comunica, pe care trebuie să ne-o dezvoltăm mai ales în asemenea situații. Pentru a fi de la bun început înțeleși, trebuie să spunem clar ce nu ne mai place și ce am vrea pentru noi înșine.

Cuvintele pe care le alegem sunt foarte importante, deoarece mulți oameni au tendința să reacționeze emoțional la ceea ce aud. De aceea trebuie să ne cântărim fiecare vorbă. Discuțiile sunt una, schimbul de acuzații sau părerile inflexibile sunt alta și duc la blocarea comunicării, pentru că vom folosi cuvinte care, în loc să destindă atmosfera, o tensionează și mai tare.

Trebuie să știm să ne apreciem singuri emoțiile și nevoile, trecând peste mânia și frustrarea pe care probabil tocmai le resimțim și care, la drept vorbind, sunt inevitabile. Când sunt multe emoții la mijloc, este foarte greu să ne dăm seama care este esența problemei și să o acceptăm.

Discuțiile sunt necesare pentru a clarifica sentimentele și a curăța atmosfera. Însă capacitatea oamenilor de a-și exprima emoțiile variază foarte mult. Unii și le țin sub control, alții le țin ferecate undeva în adâncul lor, astfel încât acestea erup numai în situații de stres pronunțat, iar atunci îngreunează comunicarea, dacă nu cumva chiar o blochează.

Emoțiile reprimate acumulate în timp și izbucnirea lor violentă se află în spatele multor reacții cum ar fi accese de furie aparent nejustificate, violență fizică față de partener sau față de copii. Cu răbdare și multă bunăvoință

de ambele părți se poate ajunge la o soluție – bineînțeles în afara cazurilor extreme, când nu mai este nimic de făcut.

O soție și-a dat seama pe parcursul căsniciei că soțul ei suporta bine criticile, dar la laude reacționa cel mai bine. A folosit această informație pentru a îmbunătăți atmosfera, criticându-l cât mai puțin și lăudându-l ori de câte ori era cazul.

Dacă simțim deja nevoia să stăm de vorbă cu un avocat, pentru a vedea ce posibilități juridice ne stau la dispoziție, trebuie să hotărâm singuri dacă îl vom informa sau nu pe partener despre acest pas sau dacă vom aștepta până vom găsi un moment prielnic. Este posibil ca partenerul să-și dea abia atunci seama că nu mai suntem dispuși să continuăm așa.

Când suntem puși în fața faptului împlinit și ne dăm seama îngroziți că partenerul nostru consideră căsnicia eșuată și are de gând să ne părăsească, suntem șocați. Lovitura este devastatoare dacă partenerul ne părăsește fără preaviz. Sentimentele inițiale de teamă, stupefacție și îndoială sunt foarte puternice. Pot apărea și alte sentimente, ca mânia și senzația dureroasă că am fost înșelați, mai ales atunci când partenerul ne părăsește pentru altcineva. După ce primul șoc a trecut, ne este foarte greu să acceptăm că situația este reală.

Dacă noi suntem cei părăsiți, ne aflăm într-o poziție pasivă. Partenerul a luat o hotărâre activă, iar nouă nu ni s-au lăsat nici un fel de opțiuni. Deși la început șocul și stupefacția sunt foarte puternice, atunci când aflăm că

partenerul ne părăsește fără preaviz, este clar că de mult se schimbase ceva în relația noastră. Poate nu ne-am dat seama, sau n-am știut să interpretăm semnalele. Este posibil să ne fi dat chiar seama că ceva nu funcționa în relația noastră, dar acest lucru nu ne-a preocupat în mod deosebit. Poate chiar am împins de-o parte asemenea gânduri, fiind convinși că avem o căsnicie solidă și că așa ceva nu li se întâmplă decât altora.

Este nevoie de mult curaj pentru a accepta ceea ce s-a petrecut cu noi și pentru a putea identifica câteva din tiparele comportamentale care au dus la despărțire. Trebuie să acceptăm că partenerul nu se va întoarce și acest adevăr doare. Poate ne-a părăsit pentru altcineva. Dar trebuie să vedem și într-o asemenea situație partea pozitivă. Avem prilejul de a ne cunoaște pe noi înșine mai bine și să devenim mai siguri pe noi.

Dacă noi suntem cei care ne-am pus problema să ne părăsim partenerul, ar trebui mai întâi să încercăm să ne punem în pielea celuilalt. Cum ar fi dacă nouă ni s-ar întâmpla așa ceva? A părăsi pe cineva pur și simplu este cea mai crudă formă de respingere, care poate afecta foarte tare personalitatea celui vizat. Poate nu suntem în stare să-i spunem partenerului nostru adevărul și să facem față reacției acestuia. Pe de altă parte însă, dacă discutăm din timp cu partenerul și abordăm subiectul cu mult tact, putem să-l scutim pe viitor de multă amărăciune – desigur, dacă acest lucru nu ne pune securitatea personală în pericol. Altfel, nu ne rămâne decât să-l părăsim fără preaviz.

Când părăsim pe cineva fără avertisment, îi răpim acestuia posibilitatea de a se obișnui cu această respingere. Acest sentiment poate exista la ambii parteneri. Cel care pleacă s-a simțit probabil de multă vreme respins, în timp ce partenerul care este părăsit intră la rândul lui în această situație.

Oricum ar fi însă, partenerul părăsit este cel mai afectat. Îi este greu să creadă și să accepte ceea ce îi spunem. Depinde de noi să-l facem să aibă în continuare încredere în noi și îl vom asigura că vom ține toate învoielile pe care le încheiem în acest moment delicat. Dacă avem de plătit o pensie alimentară, de exemplu, atunci trebuie să respectăm cu sfințenie termenii înțelegerii, la fel și în cazul vizitării copiilor.

Dacă reușim să stabilim o punte de încredere, vom evita fricțiuni în plan emoțional. Există însă și situații în care doar o despărțire bruscă ne poate scoate dintr-o relație fără perspective sau care a devenit de-a dreptul destructivă.

Dacă suntem părăsiți, dar ne iubim în continuare partenerul, vom spera probabil că acesta se va întoarce mai devreme sau mai târziu. Este adevărat, se întâmplă uneori, și atunci încercăm o împăcare. Dar trebuie să și acceptăm realitatea atunci când o împăcare nu mai este posibilă. Undeva, în noi, o voce ne tot repetă că relația a luat sfârșit, dar este bine să nu luăm decizii pripite, deoarece situația rămâne deschisă, atâta timp cât nu ne-am clarificat toate emoțiile.

Adesea, o despărțire se consumă treptat. Poate dura luni sau chiar ani până să ne dăm seama cu totul de ce am fost părăsiți. Putem accepta că partenerul nostru aștepta altceva de la viață. Dacă noi am fost cei care am plecat, trebuie să ne luăm timpul pentru câteva discuții care să clarifice pe cât posibil ce am simțit. La un moment dat însă, acestor discuții trebuie să li se pună capăt, iar partenerul părăsit trebuie de aici să se descurce singur. Este bine dacă păstrăm totuși o punte de comunicare cu ex-partenerul nostru, printr-un prieten, de exemplu.

Ca să recapitulăm – o discuție clarificatoare trebuie să arate cam așa:

• fără acuzații, ele punând partenerul într-o poziție de inferioritate;
• fără atacuri personale, care-l obligă la o atitudine defensivă;
• fără să ascundem adevăratele probleme;
• fără să respingem ideile pozitive;
• să nu uităm că timpul vindecă toate rănile;
• să ne exprimăm emoțiile;
• să oferim posibilitatea de dialog;
• să fim sinceri;
• să fim flexibili;
• să nu scăpăm din vedere că odată am fost fericiți împreună, iar această armonie ar putea fi restabilită.

Multe din propunerile făcute în acest capitol necesită o matură chibzuință, flexibilitate și considerație pentru sen-

timentele celuilalt. Nu este ceva ușor de realizat, mai ales în momente în care sentimentele noastre sunt atât de date peste cap. Putem totuși atinge un anumit echilibru – mulți au reușit, deci vom putea și noi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 7

Despărțirea, un nou început

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. O despărțire nu e sfârșitul lumii

Multor bărbați le vine foarte greu să-și exprime sentimentele în fața partenerei, unora le este de-a dreptul imposibil să facă acest lucru. De cele mai multe ori, își ascund aceste sentimente în spatele unei măști care este foarte greu de înlăturat. Acest fapt le determină pe multe femei să caute afecțiune în altă parte. Pe de altă parte, multor femei le este foarte dificil să spună ceea ce vor cu adevărat și să-și depășească condiția, și dezvoltându-și propria lor personalitate în vreme ce trăiesc „în umbra" bărbatului. În mod paradoxal, mulți bărbați se refugiază în relații bazate pe reciprocitate, în care primesc atât cât dau. Totuși, deși aparent este pentru ei un nou tip de relație, până la urmă eșuează într-un tipar comportamental similar cu cel din relația anterioară.

Oamenii găsesc multe motive, mai bine zis pretexte, pentru a amâna la nesfârșit propria lor eliberare dintr-o relație de cuplu care nu mai funcționează. Ei știu de fapt că relația nu mai are nici un viitor, dar, în același timp felurite principii și idei preconcepute îi fac să șovăiască în a-i pune punct. Principiul conform căruia o căsnicie nu poate fi desfăcută poate duce la grave dileme. În mod

deosebit sunt afectați de acest lucru credincioșii catolici practicanți. Biserica Romei nu acceptă ideea de divorț, ci, în cazuri extreme, separarea soților, fără anularea căsătoriei. Astfel, cei doi soți pot trăi separat, încetând să mai „împartă patul și masa", dar nu se pot recăsători religios, divorțul civil nefiind recunoscut de Biserică. O a doua căsătorie civilă este considerată de Biserica Catolică drept adulter, iar cei ce trăiesc îm adulter nu mai sunt acceptați să ia parte la viața bisericească, nu au dreptul de a se împărtăși. Pentru un catolic practicant, această dilemă, între o viață conformă cu principiile religiei sale și fericirea personală, poate duce la grave sfâșieri sufletești.

Patrick, urmașul unor imigranți irlandezi din Baltimore s-a căsătorit la vârsta de 21 de ani cu o verișoară de gradul al treilea. Pentru o asemenea uniune a fost nevoie de o dispensă din partea arhiepiscopului de Baltimore. La nici doi ani după căsătorie au început să apară primele probleme. Kathleen, soția lui, fusese educată la o mânăstire, și avea numeroase inhibiții privind viața sexuală. După nașterea celui de-al doilea copil, a refuzat să mai facă dragoste cu soțul ei. Deoarece contracepția contravine preceptelor Bisericii Catolice, Kathleen i-a impus lui Patrick abstinența cvasitotală, viața lor sexuală desfășurându-se strict conform „calendarului de fertilitate" – singura metodă de planning familial acceptată de Biserică. Cum această practică nu oferă garanții sigure, de fiecare dată când Patrick „își îndeplinea îndatoririle de soț", Kathleen era foarte

crispată, inducându-i o stare de disconfort soțului ei. Relația a început să fie tot mai tensionată. Patrick a început să bea și să frecventeze prostituate. Kathleen a devenit irascibilă și arțăgoasă. În final, ea părăsește domiciliul conjugal împreună cu copiii și se mută la mama ei. Patrick, rămas singur, se adună și renunță la băutură și la prostituate. După o vreme se mută împreună cu o femeie pe care o cunoscuse la ședințele alcoolicilor anonimi. Nu poate însă să se căsătorească cu ea, deoarece Kathleen refuză să-i acorde divorțul. Astfel, din cauza unor precepte prea rigide, doi oameni și-au distrus viața în mod ireversibil. Kathleen se va recăsători abia optsprezece ani mai târziu, după ce Patrick și-a aflat sfârșitul într-un accident rutier.

Iată cum religia poate înlătura posibilitatea unei despărțiri amiabile. Există și alte motive pentru care unii oameni refuză să accepte o despărțire. Poate fi vorba de teama de a pierde un statut social sau un anumit nivel de viață. A părăsi pe cineva este o hotărâre foarte gravă, pentru că poate constitui cea mai importantă schimbare pe care o operăm în viața noastră, de multe ori mai plină de urmări decât legarea unei căsătorii. O despărțire poate implica schimbări în relațiile personale, în familie și chiar în viața profesională. Anumite valori pe care le-am considerat intangibile sunt răsturnate practic peste noapte. Suntem dintr-o dată forțați de împrejurări să privim viața din cu totul alt unghi. Abia când vom ajunge în acest punct vom lua în considerare posibilitatea divorțului.

În asemenea situații ies la suprafață tot felul de emoții, cum ar fi teama sau presentimente negre, care ne pot paraliza capacitatea de acțiune. Astfel putem supraviețui chiar ani de zile într-o căsnicie fără perspective reale. Unii dintre noi nu se vor decide poate niciodată să pună punct, trăind într-o dulce și amăgitoare minciună până la sfârșitul vieții. Și aceasta din cauză că obișnuințele, opiniile și valorile noastre sunt foarte puternice, ele ținând de personalitatea noastră și de imaginea pe care ne-am creat-o despre noi înșine. Pentru a depăși o criză conjugală trebuie să spunem poate pentru prima oară în viața noastră „nu" sau să luăm pentru întâia dată o decizie dureroasă. Astfel vom ajunge să privim lucrurile dintr-o nouă perspectivă.

Este foarte normal tot ce simțim într-o asemenea situație. Teama în fața incertitudinii este justificată, la fel și frica de a rămâne singuri. Dar nu știm ce ne poate aduce viitorul. Este teama că nu vom fi fericiți niciodată și nicăieri, teama de reacția familiei sau a prietenilor, grija pentru viitorul copiilor ș.a.m.d. Poate ne cramponăm de căminul sau de stilul de viață pe care îl avem de ani de zile. Sunt multe elemente care ne alimentează nesiguranța și ajungem să ne îndoim și de propria noastră capacitate de a rezolva probleme și de a stabili priorități. Dacă avem senzația că o conviețuire a devenit imposibilă, ne poate ajuta să ne închipuim că toate aceste temeri nu ne lasă să vedem cum ar arăta viața cu adevărat în alte condiții. A ne teme de singurătate nu înseamnă neapărat că suntem singuri – o nouă viață poate însemna noi relații, noi

cunoștințe, chiar dacă vom „pierde pe drum" unii din vechii prieteni. Dacă ne spunem de la bun început că nu vom putea fi mai fericiți nici în altă parte, ne vom sabota de la bun început încrederea în noi înșine. Cu cât am înaintat mai mult în vârstă, cu atât mai greu ne va veni să părăsim un mod de viață cu care ne-am obișnuit.

Chiar și dezamăgirea pe care se simt datori s-o manifeste prietenii sau familia atunci când află că un cuplu se desparte poate deveni un motiv de a amâna ruptura. Un cuplu considerat de toți cunoscuții și toate rudele ca un model de „căsnicie fericită", ca un „cuplu ideal", va avea mari dificultăți să recunoască faptul că realitatea este cu totul alta. Grija că o despărțire îi va dezamăgi pe cei din jur este cât se poate de reală.

Pentru cineva care se străduiește din răsputeri să-și rezolve problemele de cuplu, dezaprobarea din partea rudelor sau a prietenilor reprezintă o povară în plus. Deja pronunțarea cuvântului *despărțire* poate fi considerată ca o trădare a unor valori pe care cei din jur credeau că le avem în comun.

Însă dacă sentimentul de culpabilitate pe care îl resimțim față de cei din jur ne determină să păstrăm familia intactă, atunci avem de-a face cu cea mai rea formă de manipulare, care nu ne permite să ne asumăm propriul destin. Aceasta nu mai are nimic de-a face cu îngrijorarea reală cu care părinții sau chiar prietenii se pot oferi să ne ajute, fără a se amesteca.

La sfârșitul unei căsnicii ne simțim vulnerabili și nesiguri. Cea mai rea este probabil îngrijorarea cauzată de

nesiguranța materială. Mulți dintre noi ne-am acomodat atât de mult cu un anumit stil de viață, cu un cămin, cu un anumit nivel. Aceste elemente se constituie într-un spațiu de continuitate care ne dă siguranță. În cazul unei despărțiri va trebui să renunțăm la unul sau mai multe dintre acestea. Aceasta poate echivala pentru noi cu „sfârșitul lumii" sau cel puțin, cu sfârșitul lumii pe care o știam noi.

Ezitările care ne fac să continuăm, chiar dacă știm că drumul pe care mergem nu duce nicăieri, țin de aspecte ale propriei noastre personalități. Trebuie să aprofundăm tocmai aceste aspecte, pentru a câștiga o nouă perspectivă și a ne redobândi echilibrul interior. Procesul despărțirii scoate în evidență tocmai aceste probleme dar crează în același timp și posibilitatea să întreprindem ceva împotriva lor. Este așadar un proces în doi timpi: mai întâi trebuie să ne găsim puterea interioară și siguranța de care avem nevoie, pentru a depăși anumite blocaje emoționale, apoi trebuie să canalizăm toată energia noastră pentru a rezolva problemele inerente separării și divorțului.

Când ne dăm seama că ne confruntăm cu o situație emoțională cu totul nouă, se declanșează panica. Dar, în mijlocul acestei furtuni emoționale, trebuie să fim conștienți că trecem printr-o fază normală. Poate că la început vom încerca să negăm ceea ce se întâmplă sau ne vom opune din răsputeri, dar acest lucru se întâmplă din cauza unui întreg complex de emoții contradictorii. Părinții își fac probleme în legătură cu trauma pe care o vor resimți copiii. Cuplurile care aleg să rămână împreună „pentru binele copiilor" sunt îndreptățite s-o facă, pentru că,

într-adevăr, îşi iubesc copiii. Dar dacă punem prea mult accent pe acest aspect, s-ar putea foarte bine să neglijăm toate celelalte aspecte, care ar putea să ne ajute să ne recăpătăm echilibrul interior şi să ducem o viaţă fericită. Acest lucru poate măcina unitatea familiei – o alternativă înspăimântătoare. Bărbaţii şi femeile care îşi părăsesc familia fără să-şi mai facă şi alte gânduri, resping conştient sau inconştient sentimentul de îngrijorare. Acesta devine evident atunci când cel care a părăsit familia, apare pe neaşteptate şi răpeşte copiii, după ce nu a dat nici un semn de viaţă timp de luni de zile sau chiar ani.

Femeia care pune familia pe primul plan şi îşi reprimă sau ignoră propriile necesităţi şi bărbatul care pune pe primul plan propriile necesităţi, neglijându-le pe cele ale familiei, trebuie să-şi găsească un echilibru, pentru a acorda importanţa cuvenită şi propriei persoane respectiv celui de alături.

Şi banii, care, după cum am arătat într-un capitol precedent, pot fi cauza multor probleme, ajung să ne împiedice să luăm o hotărârre radicală. Pierderea sprijinului financiar în cazul destrămării unei relaţii de cuplu şi eventuala stare materială precară care ar decurge din aceasta ne pot împiedica să luăm în considerare posibilitatea unei despărţiri. Desigur, confortul vieţii noastre de zi cu zi este adesea numai o iluzie, prin care reprimăm dezamăgiri mai profunde sau ambiţii neîmplinite.

Dacă vrem să păstrăm totul cum a fost mai degrabă decât să ne confruntăm cu disconfortul unei separări, ar trebuie să ne gândim mai întâi foarte bine de ce mai este

această relație atât de importantă pentru noi. Este fără doar și poate greu să decidem care este prețul cel mai mare: să ne părăsim partenerul, cu toate că situația noastră materială va avea de suferit, sau să ne expunem unei frustrări de durată, pe care, mai devreme sau mai târziu, o vom scăpa de sub control. Mulți dintre cei care și-au părăsit partenerul se simt totuși mai fericiți, chiar dacă din punct de vedere material au pierdut. În asemenea situații putem afla foarte ușor care este atitudinea celuilalt față de bani. De exemplu, dacă un bărbat îi spune amantei sale că în căsnicia lui nu mai merge nimic de mult timp, dar că nu-și poate permite să-și părăsească soția, vom ști foarte clar că pentru el, contul în bancă este mai important decât orice altceva.

Sentimentele și emoțiile contradictorii care ies la iveală atunci când ne hotărâm să renunțăm la o relație de cuplu pot fi mai ușor de suportat dacă le împărtășim cuiva, unui bun prieten sau pur și simplu cuiva care știe să asculte. Unii oameni sunt de felul lor niște consilieri foarte pricepuți. Ei știu să asculte, și oferă de multe ori soluții viabile. Chiar dacă nu primim de la ei nici un sfat, ei constituie totuși pentru noi un fel de „cutie de rezonanță" prin care putem intra mai ușor în contact cu propriile noastre emoții. Chiar dacă prin aceasta nu ni se oferă instantaneu o soluție, este totuși foarte bine să avem ocazia să ne exteriorizăm emoțiile.

Poate că avem norocul să întâlnim pe cineva care știe să asculte și care nu-și dă imediat cu părerea despre problemele noastre. Trebuie să fim atenți. De multe ori,

oamenii pot da sfaturi cu bună credință, dar care efectiv nu au nici o valoare. Clișee precum „toți bărbații sunt la fel" sau „n-ai cum să le înțelegi pe femei" sau „eu în locul tău..." nu au nici o valoare.

O despărțire de probă poate oferi posibilitatea de a ne găsi spațiul emoțional și chiar fizic de care avem nevoie pentru a reflecta la dificultățile cu care ne-am confruntat în ultimul timp. Este un pas foarte important și nu ușor de făcut, dar astfel avem ocazia să ne desprindem de tipare comportamentale și să recunoaștem mai bine realitatea, înainte de a ne hotărî definitiv dacă vom continua sau nu o relație. Este însă posibil ca în această perioadă de probă, unul dintre parteneri să-și modifice radical poziția în timp ce celălalt rămâne ancorat în vechile sale tipare comportamentale. Este poate una din cele mai dificile faze din viața noastră, anume să trăim cu incertitudinea dacă despărțirea este temporară sau definitivă. Sentimente de culpabilitate, depresii și vulnerabilitate sporită ies la suprafață influențându-ne comportamentul și personalitatea. Pentru unii oameni care trec prin această fază traumatizantă, totul se reduce la supraviețuire pur și simplu. Poate avem senzația că suntem singuri pe lume, părăsiți de toți și toate. Trebuie să reînvățăm să stăm pe propriile noastre picioare, lucru care poate deveni dureros, dar care în același timp ne poate căli sufletește.

Problemele pe care le-am tratat până acum par atât de greu de depășit, încât ne dau senzația că totul este zadarnic. Putem trăi momente de mare bucurie și de libertate nelimitată care vor fi urmate de disperare, singurătate,

panică și regrete. După o vreme, vom avea însă din nou senzația că trăim cu adevărat. Progresul nostru depinde de măsura în care suntem capabili să rezolvăm conflictele noastre emoționale precum și problemele practice. Mulți oameni trec prin această fază vreme îndelungată. În acest timp, ei învață să se cunoască mai bine. Etapa aceasta începe încă înainte de despărțirea propriu-zisă și durează încă mult timp după pronunțarea divorțului, poate chiar ani de zile. Este poate mai ușor pentru noi dacă avem cui să ne confesăm – unui prieten sau chiar unui consilier de specialitate. Medicii și psihologii au constatat că mulți dintre pacienții lor sunt afectați fizic de haosul emoțional cauzat de o despărțire.

Cele mai mari probleme pe care le implică un divorț apar atunci când acționăm nesăbuit, conform primului impuls. Este foarte rău să ne părăsim partenerul înainte de Crăciun sau de ziua lui, ori cu puțin timp înainte de concediul de care se bucurau copiii. Putem face în așa fel încât să găsim momentul potrivit pentru o despărțire.

O altă mare problemă este desprinderea din legătura emoțională cu partenerul nostru. Deși fizic ne-am separat de mult, deși locuim separat, legăturile emoționale pot dura încă mult timp. Trebuie să ne debarasăm de relațiile de dependență pe care ni le-am făcut în timpul căsniciei. De exemplu, în orice relație de cuplu, există o serie de îndatoriri casnice pe care și le asumă fiecare dintre parteneri. Odată cu despărțirea, aceste tipare comportamentale se modifică și fiecare trebuie să învețe să facă lucruri pe care nu le făcuse până atunci. Este un proces

gradual, care poate dura și el ani de zile. Puem întreba pe ex-partenerul nostru cum se fac anumite lucruri, totul este să știm să alegem momentul. Nu este deplasat dacă încercăm să construim o relație amiabilă după divorț. Putem afla astfel cum schimbăm siguranța sau cum programăm mașina de spălat. Există însă și pericolul ca, cerând prea des ajutorul fostului partener sau acordându-i ajutor foarte des, să se creeze impresia că nu vrem totuși să renunțăm la relația respectată. Unii oameni interpretează orice ajutor acordat de fostul partener ca pe o încercare de a se întoarce înapoi. Asemenea relații post-divorț pot îngreuna eliberarea emoțională. Ajutorul pe care îl solicităm sau îl acordăm trebuie să fie în mod explicit pe bază amicală. Mai există încă un motiv pentru care trebuie să ne desprindem din legătura emoțională. Dacă nu o facem, orice nouă relație va fi sortită de la bun început eșecului. Mai mult, vom repeta probabil greșelile din relația anterioară.

Experiența despărțirii poate fi atât de pregnantă, încât să ne paralizeze emoțional. Sentimentele noastre sunt atât de afectate, încât ne va fi foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să mai avem încredere în cineva. Atunci ne retragem și ne ferim de posibilitatea oricărei alte relații. După o asemenea experiență, amărăciunea și regretele constituie ceva normal, mai ales dacă viața noastră a devenit mai grea în urma despărțirii. Pericolul este ca acestea să se permanentizeze, făcându-ne suspicioși față de toate aspectele vieții. Trebuie deci să avem curajul de a lua totul de la început.

2. „Mă bate pentru că mă iubește" – violența în cadrul cuplului

Orice criză într-o căsnicie scoate în evidență diferențe fundamentale dintre parteneri. Câteodată este vorba doar de aspecte ale caracterului unuia sau ambilor parteneri care cu timpul se acutizează în asemenea măsură încât fac imposibilă continuarea relației. Problemele în planul personalității sunt mari consumatoare de energie psihică și este foarte greu să ne descurcăm cu ele. Ele îngreunează foarte mult funcționarea practică a unei relații. Acest tip de probleme este foarte complex. Este posibil ca unul dintre parteneri să fie foarte expansiv, să mintă încontinuu, să bea, să fie egoist, să fie cartofor, violent sau afemeiat. Orice combinația a acestor comportamente este posibilă. Celălalt partener ajunge să se simtă neputincios, fiind paralizat de un sentiment de teamă. Într-un asemenea caz se impune ajutor profesionist din partea unui psiholog specializat în problemele cuplului.

O parte din aceste probleme rezidă în faptul că la începutul relației ne-am simțit atrași în mod inconștient și de părțile mai puțin atrăgătoare ale sale. Și ele au fost parte integrantă din alegerea noastră, în egală măsură cu calitățile sale. Este, pentru a privi în termeni psihologici, o problemă de proiecție. Pentru a distruge iluziile este uneori nevoie de un eveniment traumatic. O femeie al cărei bărbat era foarte violent spunea că a sperat to timpul că situația se va schimba și că vor trăi fericiți până la adânci bătrânețe. Îl iubea foarte mult și era dispusă să-i

accepte orice. Abia după ce a petrecut trei săptămâni într-un spital, ca urmare a unui acces de violență a soțului, și-a dat seama că își clădise o relație pe bază de iluzii.

Violența în căsnicie ocupă o scală mare de manifestări, de la accese de furie însoțite de o palmă până la vătămare corporală gravă. Este un tipar comportamental mult mai frecvent la bărbați, deși există și cazuri de neveste care își bat soții în mod regulat. Doi parteneri la fel de „hotărâți" vor găsi o cale de comunicare, chiar în violență. Dar aici avem de-a face cu un tipar comportamental mai rar întâlnit care se învecinează deja cu sadomasochismul.

Atât comportamentul agresiv cât și cel pasiv își au rădăcina în copilărie, fiind expresia unor frustrări foarte timpurii. În ambele cazuri, energia este canalizată greșit. La partenerul agresiv, energia nu este canalizată constructiv, iar partenerul pasiv nu are destulă încredere în sine și nu poate să se impună. Violența cronicizată duce inevitabil mai devreme sau mai târziu la o decizie radicală. Trebuie să ne hotărâm dacă mai vrem să trăim în umbra unui risc de vătămare corporală sau dacă ne vom părăsi partenerul pentru a scăpa de violență. Poate că deja ne-am hotărât să ne părăsim partenerul, dar nu știm de unde să începem. Violența poate fi rezultatul unei schimbări de personalitate cu cauze patologice. Primul pas este cel mai delicat, căci trebuie să aflăm dacă accesele de violență nu ascund o afecțiune ereditară sau dobândită. Există o serie de circumstanțe care favorizează violența, de la dereglări hormonale până la boli rare, care afectează

creierul și cauzează un comportament irațional și violent. De cele mai multe ori avem însă de-a fac cu probleme de personalitate. Este o experiență chinuitoare și chiar înspăimântătoare să trăim cu cineva care nu știe ce va face în următorul moment. Este și foarte greu să luăm o decizie, mai ales când nu vrem să recunoaștem în fața altora că suntem brutalizați fizic.

În Marea Britanie, de pildă, există unități de poliție specializate în violența domestică. Aceste unități sunt constituite în majoritate din femei – fiindcă îndeobște femeile au de suferit mult mai mult de pe urma soților violenți – care stau la dispoziția celor cu asemenea probleme, având și o pregătire psihologică adecvată.

Iată câțiva pași pe care îi putem întreprinde atunci când ne confruntăm cu un partener violent. Dacă avem vreo rudă înțelegătoare, ne putem adresa acesteia. Discuțiile ne pot ajuta să facem mai bine față problemei. Poate că din aceste discuții aflăm lucruri noi din trecutul partenerului noastru, lucruri pe care ar fi trebuit probabil să le fi știut dinainte. Există oameni care nu vorbesc deloc despre relațiile lor anterioare. Adesea, tocmai aici vom găsi răspunsul la întrebare, aici poate să zacă rădăcina răului. Vom înțelege mai bine mecanismele care îl fac pe partenerul nostru să fie așa cum este. Chiar dacă aceste dezvăluiri nu ne ajută în mod direct să rezolvăm problema, vom ști măcar de ce este partenerul nostru așa cum este.

Dacă partenerul nostru va recunoaște că la baza comportamentului său este o afecțiune, va trebui să-l con-

vingem să meargă la medic. De obicei, nimeni nu recunoaște asemenea lucruri, deoarece starea de spirit nu-i permite să-și dea seama de ceea ce se întâmplă cu adevărat. Poate va realiza că ceva nu este în ordine, dar trebuie mai întâi convins că are nevoie de o consultație. Dacă refuză, va trebui să stăm noi de vorbă cu medicul. În cazuri extreme, acesta poate dispune internarea într-o clinică psihiatrică.

Dacă ne aflăm în pericol fizic iminent, trebuie să ne luăm lucrurile și să plecăm pur și simplu. Este un lucru pe care trebuia să-l fi făcut probabil mai de mult. Dar și în acest caz trebuie să ne gândim bine cum o facem, pentru a avea timp să ne familiarizăm cu problemele cărora va trebui să le facem față de acum încolo. Trebuie, de exemplu, să luăm legătura cu un avocat care ne va explica posibilitățile juridice pe care le avem.

O altă modalitate de a face față violenței conjugale este să ne revizuim propriul comportament. Mulți dintre noi ne exprimămîn așa fel, încât semnalizăm lucruri la care nici nu ne-am gândit vreodată, fie verbal, fie prin ceea ce se numește *body language* – limbajul trupului. Tonul, gesturile noastre pot declanșa reacții agresive. Dacă partenerul este hipersensibil la cea mai mică critică, atunci va interpreta orice observație pe care o facem ca pe un atac îndreptat împotriva persoanei sale. Observații provocante sau sarcastice pot avea același efect, declanșând accese de furie, însoțite chiar de violență fizică.

Nu suntem întotdeauna conștienți de efectul comportamentului sau al cuvintelor noastre, astfel încât incons-

tient îl putem provoca pe cel din fața noastră. Depinde, desigur de persoana cu care vorbim. Trebuie să înțelegem cum percepe paretenerul nostru ceea ce spunem, pentru a-l putea înțelege mai bine. Astfel putem învăța cum să-l abordăm fără a risca să fim răstălmăciți.

O mare diferență de personalitate între cei doi parteneri poate duce la agresivitate. În acest caz, partenerul agresiv va domina un partener nesigur și mai slab. Acesta din urmă va încerca pe cât posibil să evite orice conflict, orice confruntare. Astfel nu va reuși să stabilească niște limite în comportamentul partenerului agresiv. În timp ce partenerul pasiv nu-și va exploata mai deloc conștiința de sine, celălalt va face tot ce-i va trece prin minte. Putem spune deci că victima generează comportamentul agresiv. Această conviețuire poate dura atâta timp cât nu se schimbă nimic. De regulă, partenerul pasiv trebuie să ia la un moment dat hotărârea că nu mai poate continua așa. Adesea, singura modalitate de a schimba ceva este părăsirea partenerului agresiv. Este primul semn că s-a schimbat ceva în conștiința de sine.

Este greu să acceptăm că un partener agresiv nu se poate schimba, dar putem încerca să ne adaptăm propriul comportament la circumstanțe, pentru a dobândi controlul asupra situației. Unele femei au pentru prima oară în viață parte de confirmarea conștiinței de sine atunci când ies dintr-o asemena relație. O femeie nesigură, nehotărâtă, tinde chiar să-și aleagă parteneri agresivi. Multe femei care au de suferit de pe urma violenței în familie declară că simt milă față de partenerul lor. Există femei care con-

sideră chiar că nu sunt destul de importante pentru a avea dreptul să fie supărate din cauza tratamentului la care sunt supuse. Pe de altă parte, o femeie cu o conștiință de sine foarte puternică va fi foarte puțin probabil victima violenței conjugale.

Desigur, violența în căsnicie este un motiv foarte serios de a divorța. Este poate singurul caz în care nu este de recomandat sub nici un chip continuarea relației. Mult prea mulți oameni ar avea de suferit de pe urma acestui lucru. Femeia – ea fiind de obicei obiectul agresiunii, copiii – martori sau ei înșiși victime și, nu în ultimul rând, chiar agresorul.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 8

Cum ne salvăm cuplul

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Problemele cu care ne confruntăm ne obligă să ne punem anumite întrebări. Chiar ne dorim să ne salvăm relația de cuplu sau aceasta nu mai poate fi salvată cu nici un chip? Este oare viața în doi de vină sau poate chiar noi înșine? Dăm dovadă de iresponsabilitate dacă ne părăsim partenerul sau nu? Nu există oare și alternative? Nu cumva ne dorim ca partenerul să se întoarcă la noi? Sunt capabil să iert? etc. Sunt întrebări care ne ajută să vedem mai bine care sunt așteptările noastre de la viață și care este de fapt personalitatea noastră. Sfaturi competente ne pot ajuta să ne clarificăm poziția. Ele pot veni de la rude, prieteni sau persoane care vin des în contact cu oamenii, cum ar fi medicii sau preoții. Și mai există și consilieri matrimoniali, din ce în ce mai solicitați, atât în Europa, cât și în America de Nord.

1. Consilieri neprofesioniști

Medicii de familie cunosc adesea problemele unei căsnicii, încă din fașă. Partenerii poate nici nu și-au dat încă seama că au o problemă sau nu vor s-o recunoască.

Medicii tratează depresii, spaime, migrene sau iritații despre care știu că au cauze psihosomatice. În ziua de astăzi, toți medicii știu că stările fizice și cele emoționale se află în strânsă interdependență și că acestea trebuie tratate împreună. Medicul trebuie să-și dea imediat seama dacă, în tratarea unei afecțiuni, nu trebuie tratate mai întâi probleme de natură emoțională. Medicul este prima persoană cu care stăm de vorbă, atunci când avem sentimentul că problemele din viața de cuplu influențează negativ starea noastră de sănătate.

Din păcate, medicii sunt formați la facultăți unde sunt învățați să caute mai întâi toate cauzele fizice ale unei afecțiuni. Mulți dintre ei învață abia din practică importanța factorilor emoționali în declanșarea sau agravarea unie boli. Pe de altă parte, medicii de familie sunt atât de solicitați, încât nu au întotdeauna timp să stea la discuții mai lungi cu pacienții lor, ci se mărginesc la a le prescrie rețete sau a le face timiteri la diferiți specialiști.

Poate că vom solicita ajutorul medical pentru probleme de natură intimă care ne dau de furcă de mai mult timp, cum ar fi impotența, frigiditatea sau vaginismul. Într-un asemenea caz, medicul își va da seama foarte ușor de legătura dintre aceste probleme și criza prin care trece viața noastră de cuplu. Dacă avem senzația că tulburările de sănătate pe care le avem au o legătură cu relația noastră, atunci trebuie să spunem aceasta medicului și să ascultăm sfaturile pe care acesta ni le poate oferi. Poate nu are timp și ne programează să venim altă dată, când va putea să discute mai mult cu noi. Poate chiar ne reco-

mandă un consilier de specialitate sau chiar se oferă să discute cu partenerul nostru.

Așteptăm de la un medic să ne ușureze starea, prescriindu-ne medicamente. Vrem să credem că există un medicament pentru orice problemă pe care o avem, chiar dacă această problemă nu este de natură fizică. Pastilele pot fi o parte utilă într-un tratament, dar nu reprezintă totul. Nu trebuie însă să uităm că starea noastră de spirit este cel puțin la fel de importantă în vindecarea unei afecțiuni.

Desigur, contează și ce poziție adoptă medicul. Dacă bazându-se pe propriului său sistem de valori începe să emită sentințe sau să ne dea calificative morale, atunci mai rău ne poate încurca. Mulți medici nu au asemenea aptitudini „duhovnicești". Mai mult, o parte dintre ei s-au „călit", devenind cinici.

- Domnule doctor, nimeni nu mă bagă în seamă...
- Daa? Bine, următorul!

Dacă avem senzația că nu suntem ascultați, este bine să apelăm la o a doua opinie. Poate fi un alt medic, recomandat de cineva, poate fi și altcineva. De exemplu un preot.

Mulți oameni apelează la preot sau la rabin atunci când nu mai știu ce să facă. Dacă sunt oameni credincioși, vor apela mai degrabă la îndrumătorul lor spiritual decît la medici ori la consilieri de specialitate. Adepții bisericilor creștine care practică spovedania – în speță Biserica

Catolică și cea Ortodoxă – dezvoltă o relație specială cu duhovnicul. El este omul căruia credincioșii i-au dezvăluit cele mai întunecate aspecte ale vieții lor, și au garanția că secretul lor rămâne pe vecie îngropat. Pentru toate bisericile creștine, secretul confesiunii este inviolabil. Dar și adepții numeroaselor biserici protestante apelează la pastorii lor, în speranța că vor găsi o rezolvare la problemele lor.

Preoții au în general o capacitate sporită de a compătimi și de multe ori dispun de o înțelepciune superioară, tocmai pentru că se confruntă mai des decât oricine cu conflictul dintre înclinații și datorie, dintre suflet și rațiune. Dar atenție! Există pericolul să ne lovim de rigiditatea dogmatică, de care nu este scutită nici o religie.

Mulți credincioși simt dureros diferența dintre învățăturile bisericii lor și realitatea propriilor lor experiențe. Amărăciunea, ura, mânia, gelozia își fac loc și în sufletele lor, ca și în cele ale celorlalți oameni. Ei trăiesc sfâșiați între năzuința către un ideal și reacția pasională la realitățile vieții de zi cu zi.

Depinde de profunzimea convingerilor noastre religioase dacă vom apela mai întâi la preot sau nu. Un om eminamente va fi chinuit de remușcări dacă a călcat strâmb sau dacă se gândește la divorț. Jurământul în fața lui Dumnezeu de a rămâne credincios cuiva până la moarte poate fi pentru unii un obstacol de netrecut. Acești oameni sunt conștienți că nu mai pot continua așa, dar credința lor le spune că nu există alternative. În comunitățile mai mici, la sate, există în plus și teama de „gura

lumii". Un cuplu rămâne unit numai pentru a păstra aparențele de respectabilitatea. Există comuități mici în care divorțații devin un fel de paria și sunt brusc izolați și excluși de la viața socială.

Inviolabilitatea căsniciei este un principiu clamat de multe confesiuni religioase, în mod special și explicit de către Biserica Catolică. Totuși, trebuie să fim conștienți că viața implică schimbări și că trebuie să ne adaptăm acestora, verificând periodic dacă viața noastră de cuplu ține pasul cu aceste schimbări.

Unora dintre preoți le vine greu să se ocupe de problemele cuplului, poate și din cauză că aceste probleme răscolesc propriile lor nesiguranțe. Unii nu au maturitatea emoțională necesară, alții sunt prea dogmatici. Nici ei n-au primit o instruire corespunzătoare, pentru a face față într-un domeniu atât de delicat cum este consilierea cuplurilor. Și, în ultimă instanță, nu sfaturile binevoitoare pot salva un cuplu.

2. Consilierii matrimoniali

O vizită la consilier ne oferă posibilitatea să ne „deșertăm tolba cu probleme" în fața unui ascultător care are pregătirea necesară de a le evalua. Când nu știm cum să abordăm anumite evenimente grave din viața noastră, cum ar fi sfârșitul unei relații de cuplu, un deces sau

pierderea locului de muncă, avem nevoie de consiliere și tot mai mulți oameni apelează astăzi la acest mijloc.

Consilierea oferă cadrul în care ne putem exprima durerea, unde ajungem să ne cercetăm și să ne acceptăm sentimentele, unde căutăm cauzele și unde ni se deschid noi perspective, astfel încât să fim capabili să luăm deciziile adecvate și să depășim momentul de criză. Să nu ne așteptăm să ni să spună ceea ce avem de făcut. Poate că asta am dori, dar nu acesta este scopul consilierii. Clienții trebuie să ia singuri deciziile, să-și formeze propriile păreri, deoarece s-a constatat că sfaturile nu oferă soluții viabile. Rolul consilierului este de a canaliza raționamentele clientului, lăsându-i întreaga libertate de a trage concluziile și de a lua hotărâri.

Consilierea cuplurilor poate avea loc în prezența ambilor parteneri sau numai a unuia dintre ei. O altă posibilitate este contactarea a doi consilieri simultan, de sexe diferite; astfel, fiecare partener se simte „reprezentat", și nici unul nu va căpăta impresia că celălalt este favorizat de consilier. Consilierea psihosexuală este necesară atunci când ne confruntăm cu probleme de natură sexuală. Consilierii se bazează inclusiv pe propria lor experiență de viață. Bineînțeles, trebuie să căutăm un consilier acreditat și cu o pregătire corespunzătoare. El are capacitatea de a înțelege conflicte interumane și de a accepta sistemele de valori ale fiecărui client.

Soluțiile rapide sunt extrem de rare. O ședință durează aproximativ o oră, ca la psihiatru. Câteodată sunt suficiente una sau două ședințe, alteori, ele se pot des-

făşura pe durata mai multor săptămâni sau luni. Este dificil să acceptăm ideea de schimbare, să renunţăm la tipare comportamentale sau clişee pe care le-am adoptat în decursul vieţii noastre, chiar dacă această schimbare este necesară. Este un proces care solicită mult răbdarea noastră, dar suntem de părere că merită luat în considerare, atunci când relaţia noastră de cuplu se află într-un punct mort.

Dacă dorim să fim însoţiţi de partenerul nostru, pentru a urma împreună această terapie, trebuie să ne aşteptăm la reacţii diferite. Poate va accepta să ne însoţească în mod regulat, poate se va opune. Dar o consiliere este la fel de valoroasă şi, dacă este urmată doar de unul dintre parteneri, pentru că îi oferă noi perspective, îi poate întări conştiinţa de sine, lucru care poate duce la rezolvarea problemei. Şedinţele ne ajută să cercetăm problemele în profunzimea lor, nu să luăm decizii pripite, pe care mai târziu am putea să le regretăm. O consiliere poate avea ca efect îmbunătăţirea relaţiei noastre.

Există organizaţii care se ocupă de acest lucru în toată lumea civilizată. Ele percep o taxă modică, care corespunde posibilităţilor fiecăruia. Nu este o ruşine să cerem ajutor. Mulţi oameni se jenează să ceară ajutor şi o fac abia după ce s-au adâncit foarte tare într-o criză, lucru care face ca soluţiile să fie mai greu de găsit. Oricare ar fi însă rezultatul, vom şti cu siguranţă mai bine ceea ce se petrece în acele momente cu viaţa noastră, şi asta datorită şedinţelor de consiliere.

Avem nevoie de sprijin în toate crizele pe care le traversăm în viaţă. Atunci când o căsnicie se destramă, psi-

hoterapia constituie o modalitate de sprijin. Aceasta este o formă superioară consilierii și implică o cercetare mai profundă a personalității, astfel încâtsă înțelegem mai bine cauzele comportamentului nostru în anumite situații.

Nu trebuie să confundăm psihoterapia cu imaginea clasică a psihanalizei de sorginte freudiană, care poate dura ani de zile și implică un efort financiar considerabil. Psihoterapia oferă o gamă largă de abordări. Pentru fiecare caz în parte, este necesară o abordare anume, care câteodată poate combina mai multe tipuri de terapie, cum ar fi analiza de transacțiune, terapia cognitivă, vizualizarea, hipnoza, interpretarea viselor, terapia de grup sau de familie ș.a.m.d.

Cel mai des folosită este metoda vizualizării. Sunt interpretate desene efectuate de pacienți, pentru a înțelege mai bine personalitatea. Hipnoza este foarte folositoare atunci când trebuie să identificăm și să rezolvăm probleme de personalitate care au rădăcina în trecut. Un terapeut poate ajuta pacientul să afle semnificația unui anumit vis, produs de subconștient. Adesea, pacientul este rugat să deseneze ceea ce a visat, astfel combinându-se interpretarea viselor cu vizualizarea. La o terapie de grup sau de familie se lucrează cu mai multe persoane simultan, pentru a cerceta diferitele aspecte ale personalității individuale și interacțiunea. În acest fel se pot localiza și neutraliza tipare comportamentale destructive individuale sau ale întregii familii. Mulți psihoterapeuți îi ajută pe pacienții lor să se gândească mai profund la emoțiile și pozițiile lor, care influențează atât comportamentul cât și

relația lor. Câteodată este necesar ca psihoterapeutul să privească înapoi, până departe, în copilărie, pentru a da pacientului posibilitatea de a trăi din nou anumite evenimente pentru a înțelege mai bine punctele de vedere care îi influențează în mod inconștient capacitățile și comportamentul. Terapia ne poate ajuta:

- să ne cunoaștem mai bine,
- să identificăm și să ne asumăm răspunderea pentru interacțiunile cu partenerul nostru,
- să ne (re)căpătăm încrederea în noi înșine,
- să învățăm să nu-i condamnăm pe alții,
- să învățăm să ascultăm,
- să învățăm să comunicăm, iar atunci când nu înțelegem ceva, să nu ne sfiim să întrebăm,
- să avem informații realiste asupra atitudinii noastre vizavi de familie sau de alte relații.

Adesea vrem să vorbim despre noi și suntem chiar în stare s-o facem. Dar în fața unui terapeut, lucrurile se schimbă. Ne vine greu, mai ales la început, să dezvăluim detalii foarte personale. Nu toată lumea simte nevoia să se întoarcă la evenimente dintr-un trecut mai mult sau mai puțin îndepărtat, să-și analizeze visele sau să se supună unei psihanalize care poate dura ani de zile. Important este însă să găsim o modalitate de a ne detensiona, detașându-ne de temeri, depresii sau conflicte personale.

Psihoterapia se află într-o continuă schimbare. Metode care astăzi au devenit rutină, au fost la un moment dat considerate ca idei radicale. Fără îndoială că vor apărea metode noi tot timpul. Este bine să ne alegem un

psihoterapeut în urma unei recomandări, dar este bine să strângem informații în prealabil despre psihoterapeutul la care vom merge. Psihoterapia poate declanșa reacții emoționale și fizice pe care va trebuie să ni le asumăm. Pot apărea stări de epuizare, dureri musculare și accese de plâns, dar și stări de bucurie și de bună dispoziție. Trebuie să ne dăm singuri seama dacă o tehnică de terapie sau alta este potrivită sau nu pentru noi. Trebuie să fim conștienți că psihoterapia este un proces activ, cu participare bilaterală, nu unul pasiv, cum este administrarea medicamentelor. Dacă avem îndoieli, un terapeut profesionist va ști să înțeleagă aceasta, și nu va insista să continuăm o terapie. El ne va permite să stabilim singuri ritmul, să hotărâm singuri dacă vom contiuna sau chair să schimbăm terapeutul.

Cei mai mulți terapeuți au trecut ei înșiși printr-o terapie sau au avut de înfruntat propriile lor crize. Terapeutul trebuie să fie un catalizator pentru propriul nostru proces de schimbare, nu o autoritate care să ne spună ce avem de făcut sau un guru. Să nu ne așteptăm la rezultate miraculoase, după numai câteva ședințe. Este nevoie de timp ca să recapitulăm totul și să stabilim în ce direcție trebuie să meargă terapia. Noi considerăm că merită să încercăm și acest lucru.

În loc de concluzii

Bărbatul și femeia pur și simplu nu se potrivesc
(VICCO VON BÜLOW – umorist german)

Psihoterapeuții au ajuns să privească instituția căsniciei ca pe o relație problematică, nicidecum ca pe un refugiu în fața vicisitudinilor vieții de zi cu zi. Căsnicia să fie oare numai un complex de drepturi și îndatoriri? În nici un caz. Suntem convinși că o căsnicie este înainte de toate o relație intimă între doi oameni care reunește dezvoltarea individuală și sănătatea spirituală. De ce atunci atâtea căsnicii nefericite, de ce atâtea divorțuri? Probabil că cei mai mulți dintre noi nu suntem cu adevărat pregătiți pentru viața în doi atunci când facem pasul înaintea altarului. Lipsa unei pregătiri temeinice pentru căsnicie aduce cu lansarea la apă a unei nave care nu are prevăzute bărci de salvare. Multe cupluri își asumă responsabilități fără ca părțile să fie cu adevărat conștiente de capacitatea lor de a păstra relația la un anumit nivel.

Nu trebuie să fim însă pesimiști. Instituția căsniciei are un viitor, în ciuda tuturor prognozelor pesimiste. Ne dăm tot mai mult osteneala să aflăm din timp ce este necesar pentru ca o căsnicie să fie viabilă și, mai ales,

durabilă. Să ne amintim deci câteva componente de bază ale unui mariaj funcțional:

Comunicarea – este vital ca partenerii să comunice tot timpul. Ascunzișurile, teama de a spune ceea ce simțim de teamă să nu rănim pe celălalt sau să nu provocăm o reacție care ne-ar putea răni pe noi, nu duc la nimic bun. Desigur, va trebui să dăm dovadă de mult tact în comunicativitatea noastră, dar credem că o căsnicie oferă destule ocazii de antrenament. Să nu spunem *nu* atunci când vrem să spunem *da* și invers.

Complementaritatea. Într-o relație de cuplu ideală intrăm într-o comuniune cu o a doua persoană, comuniune în care atât cât dăm, tot atâta primim. Într-o relație optimă, fiecare partener se vede ca o parte a celuilalt, satisfăcând nevoile partenerului ca și cum ar fi nevoile sale proprii. Satisfacem de fapt chiar propriile noastre necesități, fără să pierdem însă nimic din propria noastră individualitate. Astfel, relația dintre soț și soție se întărește, iar prin aceasta se întărește și individualitatea fiecăruia. Esența unei căsnicii constă în capacitatea partenerilor de a se adapta unul la celălalt rămânând în același timp două personalități distincte.

Capacitatea de a face față schimbărilor. Am arătat în această carte că bărbații și femeile se confruntă în feluri diferite cu schimbarea, femeia fiind mai maleabilă și mai adaptabilă. Bărbatul timde să ignore schimbările sau să le minimalizeze importanța. Aceasta poate fi sursa unor neînțelegeri majore. „Handicapul" bărbatului poate fi înlăturat prin conștientizarea acestuia. El trebuie să știe

când are loc o schimbare și să fie pregătit să-i facă față. Și aici este nevoie de un canal de comunicare între parteneri, bine pus la punct

O atitudine pozitivă poate să ne ajute să depășim numeroase obstacole care pentru unii par de netrecut. Infidelitatea este una din cauzele de divorț cele mai frecvente. Nici în acest caz nu trebuie să ne grăbim să culpabilizăm partenerul infidel sau să plătim cu aceeași monedă, numai pentru „a fi chit". Mai degrabă ar trebui să identificăm cauzele care au dus la aceasta și de multe ori suntem noi înșine de vină. Conștientizând acest lucru, putem să ne îndreptăm și, înlăturând cauzele, să găsim o nouă cale de înțelegere cu partenerul nostru.

Elasticitate. Rolurile clasice într-o căsnicie, valabile timp de sute de ani, au fost spulberate în secolul al XX-lea. Avem de-a face cu una din cele mai importante revoluții sociale din istoria omenirii. În lumea apuseană și nu numai, femeia a încetat a mai fi exclusiv casnică, născătoare de copii și gospodină. Bărbatul nu mai este unicul finanțator în familie. Femeile au ajuns să aibă funcții de răspundere, să aibă ambiții și cariere proprii. Bărbaților le este încă foarte greu să accepte acest lucru. Dar o vor face într-un viitor foarte apropiat. În multe țări, a devenit deja o practică curentă ca bărbatul să-și ia concediu de paternitate, în timp ce tânăra mamă își vede mai departe de carieră la scurt timp după naștere. Astfel, pentru o vreme, ea devine *provider*-ul familiei, iar bărbatul este pus în fața problemelor inerente creșterii unui copil, mai direct ca niciodată. O asemenea schimbare de roluri este cât se

poate de benefică, având ca rezultat o mai bună înțelegere reciprocă.

Nu trebuie să interpretăm motto-ul de la începutul acestui capitol cuvânt cu cuvânt. Evident, din punct de vedere anatomic, fiziologic, psihologic, bărbatul și femeia sunt foarte diferiți, dar tocmai acest lucru face ca o relație între ei să fie atât de bogată. Jumătatea noastră trebuie să ne completeze, să aducă în relația de cuplu ceea ce ne lipsește ca indivizi. O singură relație de cuplu reușită – și există atâtea, chiar dacă cele eșuate ies mai tare în evidență – este de ajuns pentru a infirma motto-ul de mai sus, și a-l reduce la ceea ce este – un calambur de un gust mai mult decât îndoielnic.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Preț 44000 lei

Credeți că relația voastră
de cuplu este dictată de destin?
Aveți impresia că această
relație este unică și autosuficientă?
Ceea ce se întâmplă în jurul vostru nu
vă atinge și nu vă interesează?
Mai aveți senzația că relația voastră
este perfectă, că nu e nevoie
să evoluați și că puteți rămâne
împreună permanent neschimbați?
Și, nu în ultimul rând, considerați
invulnerabilă relația dintre voi?
Ei bine, vă înșelați! Afirmațiile de
mai sus sunt mituri care duc doar la
despărțire. Un cuplu nu se bazează pe
destin, el nu trebuie să se izoleze,
iar partenerii trebuie să evolueze
permanent pentru a îmbunătăți relația.
Vi se pare greu? Această carte
vă va învăța să vă construiți
cuplul depășind miturile.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PSYCHE